



Чеченский
государственный
педагогический
университет



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ
ФОНД ВЛАДИМИРА
ПОТАНИНА

СИЛА СПОРТА

С.-А.М. Аслаханов, А.О. Ахмедов,
А.А-К. Умаров, Р.А. Курбанов

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
НАРОДНЫХ СРЕДСТВ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-
ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ**

Грозный - 2024

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧЕЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**С.-А.М. Аслаханов, А.О. Ахмедов,
А.А-К. Умаров, Р.А. Курбанов**

Методические рекомендации

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАРОДНЫХ СРЕДСТВ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОРГАНИЗАЦИИ
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ**



Грозный 2024

УДК 81.11:81:33

ББК 81

А-90

*Рекомендовано к печати учебно-методическим советом ФГБОУ ВО
«Чеченский государственный педагогический университет»
(протокол № 4 от «20» мая 2024 г.)*

Рецензенты:

С.Б. Элипханов - д. пед. н., профессор кафедры теории и методики преподавания физической культуры

К.Ш. Дунаев - к. пед. н., доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин

Аслаханов С.-А.М., Ахмедов А.О., Умаров А.А-К., Курбанов Р.А.

А-90 Использование народных средств физического воспитания в организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре в школе: учебно-методическое пособие / Аслаханов С.-А.М., Ахмедов А.О., Умаров А.А-К., Курбанов Р.А. – Грозный: ЧГПУ; Махачкала: Издательство АЛЕФ, 2024. – 92 с.

ISBN 978-5-00212-561-6

DOI: 10.33580/ 978-5-00212-561-6

Методические рекомендации «Использование народных средств физического воспитания в организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре в школе» (далее Методические рекомендации) составлены на основе богатейшего опыта и исследований доктора педагогических наук, профессора кафедры теории и методики преподавания физической культуры ФГБОУ ВО «Чеченский государственный педагогический университет» Аслаханова Саид-Али Махмудовича.

Настоящие методические рекомендации включают в себя основные принципы и практический опыт использования национальных средств физического воспитания и направлены на содействие в организации физкультурно-воспитательно-образовательного процесса специалистов в области физического воспитания.

ISBN 978-5-00212-561-6

© Аслаханов С.-А.М., Ахмедов А.О.,
Умаров А.А-К., Курбанов Р.А., 2024

© Издательство АЛЕФ, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ	7
1.1. Рассмотрение народных средств физического воспитания, как неотъемлемой части процесса формирования личности ребенка	7
1.2. Теоретическая составляющая системы физического воспитания, основанной на применении национальных игр и видов спорта.....	10
1.3. Физические упражнения и виды состязаний чеченцев	13
ГЛАВА 2. НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ВИДЫ СОСТЯЗАНИЙ ЧЕЧЕНСКОГО НАРОДА	18
2.1 Сценарии внеурочных занятий, разработанные на основе использования народных игр с предметами.....	18
2.2 Сценарии внеурочных занятий, разработанные на основе использования народных игр без предметов.....	53
2.3 Сценарии внеурочных занятий, разработанные на основе использования народных игр-забав.....	74
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	86
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	89

ВВЕДЕНИЕ

Неконтролируемая глобализация наносит вред и системе физической культуры людей любого государства. При этом возникают существенные трудности в определении ее оппозиции, связанные с тем, что в основе состава средств физического воспитания лежат естественные движения, свойственные человеку. Поэтому сами двигательные действия универсальны и уже давно представляют собой глобализованные элементы физической культуры.

Вместе с тем, система движений обладает не только структурной обоснованностью, но и собственной идеологией, формирующей определенные личностные представления, ценности, реализующие определенные традиции и соответствие определенным нормам. Поэтому физическое воспитание любого народа имеет отличительные особенности.

Забота о физическом воспитании человека занимала одно из ведущих мест на всех исторических этапах развития человеческого общества. Воспитание подрастающего поколения органически связано с теми задачами, которые стоят перед обществом и требуют своего решения на практике. Социально-политический уклад определял задачи общества, которое для их решения соответствующим образом готовило подрастающее поколение.

Система физического воспитания, развитие, становление и совершенствование которой обусловлено закономерностями диалектического и исторического материализма, призвана, наряду с другими социальными системами общества, решать задачи подготовки всесторонне развитых людей.

Справедливо подчеркивается, что культура физическая, являясь составной частью общечеловеческой культуры, содействует решению социально-экономических задач, стоящие перед обществом на конкретном историческом этапе его развития.

В ходе своего общественного развития чеченцы создавали свою, базирующуюся на многовековых народных обычаях и традициях национальную культуру, в том числе и физическую. Без изучения культуры, её составляющих звеньев – этнографии, народного фольклора, обычаев, традиций, нравов, без анализа межнациональных связей, исследования, анализа и обобщения форм, средств и методов морально-нравственного, трудового, эстетического, военно-патриотического и физического воспитания, используемых традиционной этнопедагогикой, невозможно раскрыть и осознать историю народа.

Ни одна физическая культура не возникает из ничего или путем простого заимствования. Новые системы всегда создаются как наследие прошлого. Заимствованные элементы приспособляются к существующим жизнеспособным формам. В процессе развития они освобождаются от своей прежней социальной роли, а затем, приспособившись к изменившимся потребностям, становятся органической частью складывающегося нового главного содержания. Изменение общественной формы физической культуры лишь в самых редких случаях происходит скачкообразно и бесконфликтно. Поскольку отдельный человек овладевает физическими упражнениями и играми только как член более или менее замкнутого коллектива, наряду с главными тенденциями преобразования могут сохраняться и традиционные, проверенные веками формы, методы и внутреннее содержание.

В то же время заслуживает внимания то обстоятельство, что в области физической культуры также, как и в искусстве, иногда могут возникать поразительно сходные элементы и в полностью изолированных друг от друга районах, если они становятся необходимыми ввиду аналогичных общественно-экономических условий.

Таким образом, актуальность настоящих рекомендательных решений заключается в необходимости создания целостной педагогической концепции развития системы физического воспитания школьников, основанного на базовых ценностях этнопедагогике, и отсутствием возможностей для ее создания по причине недостаточности знаний о составе и эффективности народных средств, методов и форм, о ценностных ориентирах и нормах применения этнопедагогического инструментария.

Цель: определение организационно-методических условий по использованию народных средств физического воспитания в учебно-воспитательном процессе по физической культуре в школе.

Задачи:

1. Определить базовые педагогические ценности народных систем физического воспитания.
2. Определить принципы функционирования системы физического воспитания, основанной на применении национальных игр и видов спорта.
3. Выявить факторы, обеспечивающие эффективность формирования системы ценностных ориентаций личности в процессе физического воспитания школьников, основанного на базовых ценностях чеченцев.

4. Обосновать психолого-педагогические условия применения национальных игр и видов спорта в процессе физического воспитания школьников.

5. Разработать и экспериментально обосновать сценарии внеурочных занятий, составленных на основе использования национальных средств физического воспитания школьников.

Практическая значимость настоящих методических рекомендаций заключается в возможности использования комплекса сценариев внеурочных занятий по физической культуре в школе, разработанных на основе использования национальных игр и видов состязаний чеченского этноса.

ГЛАВА 1. НАРОДНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

1.1. Рассмотрение народных средств физического воспитания, как неотъемлемой части процесса формирования личности ребенка

Человек, рождаясь в определенной этнической среде, через приобщение к этнокультуре и элементам этнопедагогике физического воспитания начинает осваивать простейшие движения. В «Великой дидактике» (1633–1638) Я.А. Коменский писал: «Человек должен учиться, чтобы стать тем, кем он должен быть». [15].

Действительно, человеку, появившемуся на свет, не даны никакие умения и навыки (не говоря о знаниях!), которые так необходимы для того, чтобы участвовать в жизни общества и творить. Первое, чему начинает учиться вступающий в жизнь человек – двигательные действия. Обучение им продолжается все-то время, пока он прогрессирует в любой из сфер своего бытия.

Человек познает новое о себе и об окружающем мире, расширяется и совершенствуется круг его знаний, умений и навыков, и это познание осуществляется через движения, посредством движений и в движениях.

Обучение двигательным действиям необходимо в любой деятельности. Однако только в сфере физического воспитания изучение их является ядром обучения, поскольку здесь двигательная деятельность выступает и как объект, и как средство, и как цель совершенствования. В физическом воспитании обучение специфично. Суть специфики в том, что основная масса нового познается при освоении разнообразных двигательных действий, выступающих в форме игр, физических упражнений, народных танцев и состязательных традиций.

Качество обучения решающим образом зависит от того, как именно понимают свои задачи учитель и ученик. В этой связи разработка целей и задач обучения в системе физического воспитания представляется крайне важной проблемой. Описание общих целей и задач обучения в сфере физического воспитания и спорта исчерпывается весьма ограниченным количеством формулировок, а требования к формулировке дифференцированных задач обучения не разрабатывались вообще.

Принято считать, что для любого этноса целью обучения в физическом воспитании является формирование знаний о путях, средствах, методах физического совершенствования человека, освоения жизненно важных двигательных умений и навыков и на этой основе – умений и навыков управления своим телом для решения разнообразных двигательных задач в трудовой, оборонной, бытовой и физкультурно-спортивной деятельности [2].

В обще подготовительном направлении цель, а точнее обобщенная задача обучения, предусматривает формирование основного фонда двигательных умений и навыков (бега, ходьбы, прыжков, метаний, плавания и т. п.), а также двигательных действий, посредством которых решают специфические задачи физического воспитания. При этом предполагается, что обучаемый научится, хотя бы в грубой форме, координировать движения по величине усилий, направлению, ритму, темпу. Дальнейшее совершенствование этих движений позитивно сказывается и на личностном развитии учащихся, поскольку в процессе овладения более совершенными формами двигательных действий учащиеся одновременно познают эстетику живых движений, что безусловно, обогащает эмоциональную сферу детей, они начинают познавать духовные начала в процессе своей физической активности.

Вообще говоря, физическая культура и ее виды, обогащенные базовыми ценностями своего этноса, несут в себе мощный потенциал личностного развития человека. Поэтому значение этнологического физического воспитания в формировании личности трудно переоценить.

Физическая культура является органической частью этнокультуры воспитания и образования любого народа, его подготовки к продуктивному и творческому созиданию в различных сферах деятельности. На становление и развитие этнопедагогики физической культуры оказывают влияние экономика, достижения науки, философия, эстетические, религиозные и другие взгляды людей.

Приоритетными направлениями этнопедагогики являются совершенствование процесса физического воспитания, создание условий, содействующих сохранению и укреплению физического, психического здоровья населения. Этнопедагогика физического воспитания – это не только наука усвоения учащимся определенной суммы знаний, комплекса двигательных навыков и умений, формирования физических (двигательных) качеств, но и развития его личности, его познавательных и созидательных способностей.

В настоящее время, сохраняя лучшие традиции отечественного образования, современная российская система физического воспитания должна базироваться на более активном и целенаправленном использовании богатейшего этнопедагогического наследия в сфере физической культуры.

В условиях многонациональной страны, создание программно-методической базы образования и воспитания, основанной на учете поликультурности среды, климатогеографических условий региона и этнических особенностей населяющих ее народов, является весьма актуальной. Она должна отражать, как по направленности, так и по содержанию, 65 реальные социально-экономические условия, обычаи, традиции и уклад жизни населяющих ее этносов.

Нравственное воспитание в этнопедагогике физической культуры должно стать приоритетным направлением обеспечения социально-экономического прогресса, основой духовного обновления российского общества, фактором определяющим будущее цивилизации. В этой связи совершенно очевидным и обоснованным становится то, что проблема модернизации организационных форм и педагогической унификации содержания физического воспитания является главной проблемой.

Использование познавательно-нравственных ценностей, заложенных в этнопедагогике, позволит, на наш взгляд, создать целостную, педагогически целесообразную систему воспитательной работы, способную на более высоком качественном уровне обеспечить реализацию социально значимых педагогических задач формирования духовной культуры молодого человека – познавательной, нравственной, национальной и общечеловеческой культуры, культуры мира, культуры здоровья, национального самосознания и мировоззрения.

Каждый народ имеет богатейшее этнокультурное наследие в сфере физической культуры и спорта. Однако, приходится с сожалением констатировать – вопросы научного обоснования полноценного использования национальных средств физического воспитания в образовательно-воспитательных целях не нашли должного отражения в научной и общепедагогической литературе. В этой связи особую актуальность приобретает исследование специфической части национальной культуры – физической культуры разных этносов, а именно национальных средств физического воспитания с целью определения их роли и места в системе физического воспитания.

Физическое воспитание как компонент содержания общего среднего, среднего специального и высшего профессионального образования решает задачи обеспечения здоровья и социальноэкономического развития российского общества.

Становление дидактической системы этнопедагогики физического воспитания в России происходит в условиях острой конкурентной борьбы между носителями идей тех или иных зарубежных, индивидуальных и народно-национальных систем физического воспитания. Это обстоятельство явилось одной из причин, затрудняющих внедрение элементов этнической физической культуры в учреждениях общего образования и формирования основ методики ее преподавания, а также становление ее дидактической системы. В контексте освещаемой проблемы важно подчеркнуть то, что одним из значимых элементов обеспечения идеала гармонии человека и общества многие ученые считают использование национальных средств физического воспитания (самобытные системы физического воспитания, основанные на базе восточных боевых искусств и оздоровительно-гимнастических комплексов, некоторых народов, минуя тысячелетия, дошли до наших дней).

Характер и направленность общественного сознания нынешнего этапа демократизации жизни нашей страны, обуславливает возможность переосмысления содержания системы физического воспитания. При этом необходимо учесть ряд обстоятельств. Во-первых, к началу строительства нового общественного строя в России отсутствуют элементарные основы государственности в системе физического воспитания этносов. Во-вторых, народно-национальные системы физического воспитания этносов, вошедших в состав России, были доведены до грани вырождения. В-третьих, опыт и традиции такой работы новый строй не унаследовал от старого. После распада СССР не было создано необходимой кадровой, организационно-методической, материально-технической базы физического воспитания населения.

1.2. Теоретическая составляющая системы физического воспитания, основанной на применении национальных игр и видов спорта

Физическое воспитание детей, будучи неотъемлемой составляющей педагогического процесса, направленного на формирование и гармоничное развитие личности, на протяжении длительного периода находилось под влиянием традиций. Однако в наше время последние

практически утрачены, несмотря на свой огромный педагогический потенциал.

Важным фактором физического воспитания в культурном, историческом наследии любого народа является подвижная национальная игра. Так, национальные подвижные игры как одни из форм проявления традиций способствуют психо-физическому развитию, всецело раскрывают все стороны личности ребенка. Именно поэтому они с давних пор используются в качестве непрямого педагогического воздействия на детей.

Прав был великий отечественный ученый К.Д. Ушинский, когда обращал внимание на национальные игры, и считал, что они будут «могущественным воспитательным средством для будущей педагогики» [6].

Следует отметить, что в педагогической литературе недостаточно изучены вопросы, связанные с теоретическими аспектами и практической реализацией проектов физического совершенствования на основе этнопедагогических традиций.

Национальные игры представляют собой кладезь народной мудрости, являются образцом народного фольклора, источником эмоционального, познавательного, воспитательного потенциала.

Особенность национальных игр заключается в том, что они взяли лучшие народные традиции воспитания физически здорового, сильного, жизнелюбивого человека. Национальные игры можно разделить на следующие виды: познавательные, подвижные, ролевые.

Подвижные национальные игры это «...сознательная, активная деятельность детей, цель которой достигается точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательным для всех играющих правилами» [6].

Следует отметить, что, несмотря на имеющийся народный опыт физического воспитания, он недостаточно используется в школах, в общественных организациях, а также в системе дополнительного образования.

Ведь внедрение в систему школьного и дополнительного образования национальных игр как культурного наследия народа способствовало бы воспитанию здорового, духовно-нравственного человека, формированию у обучающихся физического и духовного самоопределения, которое соответствовало бы индивидуальным особенностям каждой личности, а также запросам общества и времени.

Физическое воспитание на основе народных игр является воспитательно-образовательным процессом, который ориентирован на

укрепление здоровья, гармоническое развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений. В связи с чем возникает необходимость тщательного изучения и теоретического описания богатства национальных подвижных игр и вековых традиций их использования, внедрения особенно ценных из них в современное физкультурное образование.

Этнопедагогические аспекты физического воспитания исследованы в работах Г.Н. Волкова, Т.Н. Петровой, Ш.М. Арсалиева, А.П. Орловой, И.А. Шорова и других. В исследованиях О.Д. Мукаевой, Т.М. Бем-беевой, К. Эрендженова фрагментарно описаны подвижные национальные игры и их роль в воспитании детей.

В работах С-А.М. Аслаханова, В.Э. Цандыкова, В.Д. Бурлыков, И.Т. Балдашинова, АЛ. Кальдинова анализируются технические и методические аспекты национальной борьбы.

Так, автором Аслахановым С-А.М. подчеркивается актуальность и необходимость использования физических упражнений национальных видов спорта в учебно-воспитательном процессе, вместе с тем ученый отмечает, что учителя физической культуры, тренеры в детско-спортивных школах недостаточно готовы к такой работе [4].

Таким образом, в рассмотренных нами работах авторы единогласно приходят к выводу о значимости национальных игр для комплексного физического развития детей. При этом они отмечают, что разные виды игр нацелены на совершенствование различных физических качеств и способностей.

Таким образом, национальные подвижные игры способствуют физическому развитию, двигательной активности, ловкости, смекалки, силе воли.

Современные дети знакомы с национальными играми, но у них отсутствует интерес к посещению занятий по физической культуре. Посещение спортивных секций связано с проблемой самозащиты школьника от социальных угроз. Исследования последних лет показывают, что современные дети страдают гиподинамией, они недостаточно двигаются, статическое положение тела способствует утомлению организма, отсюда и всевозможные болезни, связанные с ожирением. Поэтому необходимо найти эффективные методы занятия спортом и физической культурой посредством национальных игр. Педагог, ведущий занятия по национальным подвижным играм, должен быть не только учителем физической культуры, а также он должен обладать

специальными качествами организатора культурно-массовых мероприятий.

1.3. Физические упражнения и виды состязаний чеченцев

Анализ исторических, этнографических, фольклорных и литературных источников дает возможность сделать вывод, что значительное место в самобытной системе физического воспитания у горцев, в том числе и у чеченцев, занимали состязания в силе, ловкости, быстроте и смекалке. Эти состязания пользовались большой популярностью и проводились в дни общенародных праздников, в свободное от труда время, на свадьбах и других культовых церемониях.

Основными видами состязаний горцев были стрельба, скачки и конные игры, поднятие и переноска тяжестей, единоборства, метание камней, посохов с места, с разбега и в прыжке, стрельба из лука, бег, прыжки, различные виды перетягивания, восхождение на гору, преодоление горных рек с помощью и без помощи шеста, бурдюков, ходуль и др. Они были оригинальны, имели самобытные формы организаций и методы проведения. С древнейших времен вайнахи занимались в основном земледелием и скотоводством. Этому способствовали благоприятные природно-климатические условия, чрезвычайно богатые флора и фауна Центрального Кавказа.

Неудивительно, что в числе подвижных игр было много игр, связанных с сельскохозяйственными работами: пахотой, сенокосом, уборкой урожая, стрижкой овец. Своеобразно, интересно и увлекательно происходило деление участников игр и состязаний на команды, выборы водящих, составление пар для борьбы. Распределение игроков всегда было честным. Участники, позволившие себе действовать в пользу какой-либо команды, не допускались к играм. В селах, расположенных на плоскости и в предгорьях, перед игрой выбирался вожак (хьалха ваьлла леларг), в горных – тамада. Вожаки выбирались из числа лучших игроков. Затем из числа остальных игроков составлялись приблизительно равные по силам пары. Они расходились, и каждый из игроков придумывал себе имя. Этим именем могло быть название птицы, зверя, любого предмета, а иногда – 2 пословица, поговорка. Нередко игроки называли себя именем народного героя. Пока участники игры придумывали себе имена, вожаки проводили жеребьевку. Осуществлялось это следующим образом. Выбиралась палка длиной 1–1,2

м. и диаметром 3–4 см. Один из вожаков бросал палку своему партнеру. Тот должен был поймать ее одной рукой и, держа ее в вертикальном положении, подойти к бросавшему. Тот, в свою очередь, брал палку выше кисти партнера, затем ловивший брал палку выше кисти бросавшего и т.д. Вожак, взявшийся за палку последним, первым выбирал игрока для своей команды.

Закончив жеребьевку, вожаки садились по-турецки на землю в трех шагах друг от друга. Пары игроков, взявшись за руки, по очереди подходили к вожакам и выкрикивали «Хьяьнга? Хьяьнга?» («К кому? К кому?»). Вожак отвечали: «Сьга! Сьга!» («Ко мне! Ко мне!»). После этого игроки называли себя, например, «Топ-Пап» («Ружье-Патронташ»). Водящий, имеющий право выбора, повторял понравившееся ему название, и игрок, которому оно принадлежало, определялся в его команду. Таким же образом распределялись и игроки всех пар.

По окончании выборов, команды выстраивались за своими вожаками. Право начала игры, выбора поля, мяча и т. п. определялось либо при помощи палки, либо единоборством вожаков, с помощью состязаний в прыжках в длину, высоту, прыжках на одной ноге, бегом наперегонки до определенной цели и т.п. Нередко вожаки клали свои шапки на землю, становились на одну ногу, взяв другую, отведенную назад и согнутую в коленном суставе – за голеностопный сустав, пытались поднять свою шапку с земли. Тот, кому это удавалось сделать первому, получал право выбора. В ряде случаев право выбора разыгрывалось с помощью считалок.

Параллельно состязаниям взрослых проводились детские игры с очень жесткими правилами. К ним можно отнести игры на воде с деревянными шарами, борьбу за овладение башней и др.

Среди разнообразных игр и состязаний, есть и те, которые особенно значимы для физического воспитания. Эти игры не только способствовали укреплению духа товарищества, уважения к традициям и культуре своего народа, но и развивали физические навыки. Они организовывались с использованием оригинальных форм и методов, отражающих самобытность и уникальность горской культуры. В качестве примеров можно привести следующие игры:

Хьостамех ловзар

Играют весной, после таяния снегов или после дождя. Один из играющих по жребию вбивает с размаху колышек в землю, причем колышек должен, занять вертикальное положение. Остальные играющие стараются сбить колышек. Если верхний конец колышка опускается к

поверхности земли на расстояние подставленного кулака, то колышек считается выигранным и поступает в пользу того, кто его сбил.

Игра в альчики (г1улгех ловзар)

Игры с альчиками являются на Кавказе одними из самых распространённых и бытуют во множестве разновидностей. Каждое из положений альчика, имеет свое название. Игра для 2-3 человек и более. Игроки становятся в круг и каждый около своих ног бросает свой альчик, стараясь поставить его в положение «сах». Тот, у кого альчик встанет на «сах», бьет в альчик своего противника. Если альчик противника отлетит дальше, чем на 3 ступни, бьющий выигрывает альчик противника. Если альчик отлетит на меньшее расстояние, чем на 3 ступни, бьет тот игрок, альчик которого находился под ударом. Чертят круг. В его середине проводят черту и на ней расставляют альчики. В 6-10 м от круга чертят линию, от которой выбивают альчики из круга. Выбивают альчики из круга большим или маленьким альчиком. Выбитый из круга альчик считается выигранным. Если при ударе один альчик выбивается из круга, то следующий удар производится с того места, где останавливается большой альчик. Один игрок выбивает альчики из круга до тех пор, пока не промахнется. Вариант. У глухой стены кладут плоский камень. На него ставят альчики - по два от каждого играющего. В 5-10 м от камня чертят линию, с которой бросают по кону ударный альчик - крупнее размером, чем поставленные на кон. В определенном по жребию порядке игроки бросают ударный альчик в альчики на кону. Первый бросок каждый делает из-за линии. Если альчик сбит с камня, игрок забирает его, а последующие броски делает с того места, куда упал отскочивший от стены или от камня ударный альчик. Бьют, пока на кону не останется ни одного альчика. Выигрывает игрок, «завоевавший» большее количество альчиков, выставленных на кон.

Правила: каждый игрок по своему усмотрению выбирает способ метания. Выбивший альчик с кона имеет право на повторный бросок, и так до тех пор, пока не промахнется. Тогда очередь переходит к следующему участнику.

Игра с мячом (Туйпалгех ловзар)

Описание. Девушки изготавливали разноцветные мячи. К каждому мячу пришивалось несколько серебряных монет или каких-нибудь небольших предметов. Юноши составляли круг, в который входила девушка и высоко подбрасывала мяч. Поймавший брал его себе в

награду. Если же мяч падал на землю, то юноши лишались права участвовать в состязании. Им на смену выходили более солидные люди; если же и они проигрывали, то последнее состязание устраивали старики. Приз оставался за ними, если даже никто из них не поймал мяча.

Катание колеса, игра с колесом (Чург хахкар)

Колесо обычно вытачивали из песочного камня. Отверстие в центре камня давало возможность закрепить палку – стержень вождения. После дождя, когда на дорогах остаются выраженные следы, мальчики любили соревноваться на первенство, выставив круг и управляя им. Подобные соревнования происходили и на берегу реки, на песчаном берегу дети выделывали виражи и оставляли красочные узоры.

Охрана очага (Тутьшах ловзар)

Для игры чертился круг, диаметром 4–5 метров. В середине круга находилась яма – очаг (туш), диаметром 50–60 см. Все игроки произвольно располагались за кругом, один из игроков бросал мяч в яму. Защищающий очаг должен был палкой отбить мяч за круг, не давая ему попасть в него. При выбивании мяча за круг игроки, находящиеся за его пределами, пытались овладеть им и снова бросить его в очаг. Игрок, которому удавалось это сделать, становился водящим (хозяином, защитником очага).

Охрана гостя (Хьаша ларвар)

Игра является отражением горского гостеприимства и неприкосновенности гостя в доме горца, символа чести и достоинства. Очерчивается круг, означающий дом (цІа). Величина круга зависит от количества играющих. Выбирается (по жребию) «хозяин дома» (цІен да) и «гость» (хьаша). Гость, внезапно вбежав в круг, садится и берется за конец ремня, лежащего в круге, за другой конец ремня берется «хозяин дома». Многие долгожители утверждают, что ремень символизировал неразрывную дружбу между «хозяином дома» и «гостем». Остальные участники игры, расположившись за его пределами, пытаются осалить шапкой «гостя». «Хозяин» дома должен отразить все попытки атакующих и тем самым защитить честь «гостя». При этом шапки, упавшие в круг, «хозяин дома» должен выбрасывать из него. Игра продолжается до тех пор, пока один из участников не осалит шапкой «гостя». После этого «хозяин дома» должен выполнить желание игрока, осалившего гостя. Происходит это под возгласы играющих «Ты не хозяин!» («Хьо цІен да вац!»), «Ты не умеешь защитить гостя» («Хьаша ларван ца хаь хьуна»).

Набег

Для игры чертится круг, в середину которого складываются шапки играющих и палочка длиной 40–50 см. Все участники игры усаживаются в круг, закрыв глаза. Затем один из капитанов бросает палочку. По его команде все кидаются ее искать. Команда, нашедшая палочку, с криком бросается на кон, стараясь захватить шапки. Противник не дает возможности пробиться к ним. Завязывается упорная борьба за овладение шапками. Выигрывает команда, захватившая наибольшее количество шапок.

Охотники

Одна из команд представляет «охотников», другая – «зверей». Для игры используют палочку длиной 35–40 см. и диаметром 4–6 см. Команда «охотников» садится на корточки и закрывает глаза. «Звери» становятся позади «охотников». Ведущий команды «зверей» как можно дальше бросает с кона (чу) палочку сопровождая бросок возгласом: «Пошла» («Яхар»). В этот момент «звери» разбегаются и прячутся. «Охотники» стараются по звуку определить место падения палочки и б как можно быстрее найти ее. Как только «охотники» находят палочку, на них набрасывались «звери», и завязывается борьба. Игрок, коснувшийся коленом земли, считается побежденным, и на этом борьба прекращается. Выигрывает команда, одержавшая большее количество побед. Проигравшая команда несет на себе победителей на кон.

ГЛАВА 2. СЦЕНАРИИ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

2.1. Сценарии внеурочных занятий, разработанные на основе использования народных игр с предметами

Данная подглава посвящена разработке сценариев внеурочных занятий для школьников, основанных на традиционных чеченских народных играх с использованием различных предметов. В отличие от игр без предметов, такие игры требуют применения определённых физических объектов, что добавляет элемент практического взаимодействия и повышает интерес участников. Игра с предметами добавляет физическую нагрузку и развивает моторику и координацию. Например, в игре "Хьостамех ловзар" используется колышек, который нужно сбить, что развивает меткость и силу. В отличие от игр без предметов, такие игры требуют точности и стратегического планирования, что делает их более сложными и увлекательными.

Сценарий внеурочного мероприятия по игре «Хьостамех ловзар» (Игра в колышки)

Цель мероприятия:

Знакомство участников с основами традиционной чеченской игры «Хьостамех ловзар», развитие меткости, координации и физической выносливости.

Описание игры:

Игра «Хьостамех ловзар» традиционно проводится весной, после таяния снегов или дождя. Один из участников вбивает колышек в землю с размаху так, чтобы он занял вертикальное положение. Остальные игроки стараются сбить этот колышек, используя мячи или другие предметы. Если верхний конец колышка опускается к земле на расстояние подставленного кулака, колышек считается выигранным и поступает в пользу того, кто его сбил.

Эта игра развивает меткость, силу и координацию движений, а также учит стратегическому планированию и точности. Игра «Хьостамех ловзар» была популярна среди детей и взрослых, способствуя физическому развитию и укреплению командного духа.

Время проведения:

1 час

Оборудование:

Колышки (деревянные или металлические).

Мячи или другие предметы для сбивания колышков.

Знаки для обозначения границ зон.

Удобная одежда и обувь для физических упражнений.

Этапы мероприятия:**Введение (5 минут):**

Приветствие участников и представление инструктора.

Объяснение правил безопасности и значимости их соблюдения во время мероприятия.

Краткое объяснение целей и задач мероприятия, а также исторического контекста игры «Хьостамех ловзар».

Разминка и подготовка (10 минут):

Общая разминка для разогрева мышц (бег, прыжки, растяжка).

Пояснение основных техник метания и сбивания колышков.

Практическое обучение элементам техники (правильное положение тела, метание с нужной силой и точностью).

Тренировочные упражнения (10 минут):

Разделение участников на пары для тренировки.

Инструктор демонстрирует правильные техники метания.

Практическое выполнение упражнений по метанию и сбиванию колышков:

Упражнения на развитие точности метания.

Упражнения на координацию и силу метания.

Соревнования (30 минут):

Участники делятся на группы и проводятся несколько соревновательных раундов.

Оценка по количеству успешных сбиваний колышков:

Раунды по 1-2 минуты, где участники стараются сбить как можно больше колышков.

Подсчет успешных попыток для каждой пары.

Подведение итогов каждого раунда:

Объявление победителей каждого раунда.

Краткий анализ действий участников и рекомендации по улучшению техники.

Завершение и рефлексия (5 минут):

Краткое обсуждение того, что удалось освоить и чему можно поучиться:

Обсуждение трудностей и способов их преодоления.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.

Призыв к дальнейшему развитию и участию в следующих мероприятиях.

Примечание. Важно подчеркнуть, что безопасность и уважение к соперникам являются основными принципами проведения мероприятия.



Рисунок 1 – Игра «Хьостамех ловзар»

Сценарий внеурочного мероприятия по игре «Г1улгаш» (Игра в альчики)

Цель мероприятия:

Знакомство участников с традиционной чеченской игрой «Г1улгаш» (Игра в альчики), развитие меткости, координации и физической выносливости.

Описание игры:

Игра в альчик и является одной из самых распространенных на Кавказе и существует в различных вариантах. Альчик представляет собой небольшую кость, обычно взятую из ноги барана. Цель игры – сбить альчик соперника, используя свои альчики в качестве метательных снарядов. Игроки соревнуются в меткости и точности, стремясь выбить альчик соперника из круга или определенной зоны.

Игра развивает не только физические навыки, но и стратегическое мышление, так как игрокам необходимо планировать свои ходы и предугадывать действия соперников. Традиционно игра в альчики пользовалась популярностью у детей и взрослых, собирая участников и зрителей на дружеские соревнования.

Время проведения:

1 час

Оборудование:

Альчики (кости или специальные игрушки).

Зоны для проведения игры (круги и черты на земле).

Удобная одежда и обувь для физических упражнений.

Этапы мероприятия:

Введение (5 минут):

Приветствие участников и представление инструктора.

Объяснение правил безопасности и значимости их соблюдения во время мероприятия.

Краткое объяснение целей и задач мероприятия, а также исторического контекста игры «Гулгаш».

Разминка и подготовка (10 минут):

Общая разминка для разогрева мышц (бег, прыжки, растяжка).

Пояснение основных техник метания и сбивания альчиков.

Практическое обучение элементам техники (правильное положение тела, метание с нужной силой и точностью).

Тренировочные упражнения (10 минут):

Разделение участников на пары или группы для тренировки.

Инструктор демонстрирует правильные техники метания альчиков.

Практическое выполнение упражнений по метанию и сбиванию альчиков:

Упражнения на развитие точности метания.

Упражнения на координацию и силу метания.

Соревнования (30 минут):

Участники делятся на группы и проводятся несколько соревновательных раундов.

Оценка по количеству успешных сбиваний альчиков:

Раунды по 1-2 минуты, где участники стараются сбить как можно больше альчиков.

Подсчет успешных попыток для каждой пары.

Подведение итогов каждого раунда:

Объявление победителей каждого раунда.

Краткий анализ действий участников и рекомендации по улучшению техники.

Завершение и рефлексия (5 минут):

Подведение итогов мероприятия:

Обзор освоенных техник и умений.

Обсуждение достижений каждого участника.

Краткое обсуждение того, что удалось освоить и чему можно поучиться:

Обсуждение трудностей и способов их преодоления.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

Благодарность участникам за активное участие:

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.

Призыв к дальнейшему развитию и участию в следующих мероприятиях.

Примечание: важно подчеркнуть, что безопасность и уважение к соперникам являются основными принципами проведения мероприятия.

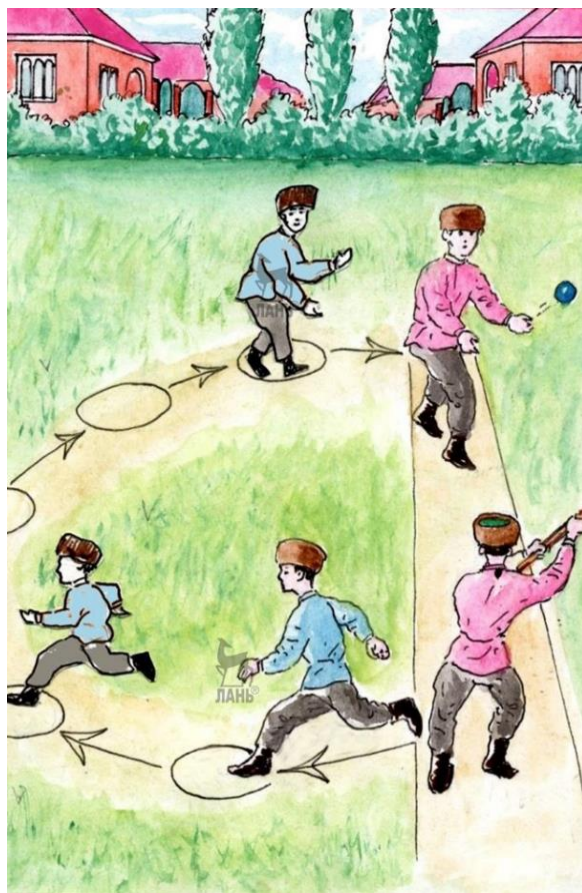


Рисунок 2 – Игра «Альчики»

Сценарий внеурочного мероприятия по игре «Туйппалгех ловзар» (Игра с мячом)

Цель мероприятия:

Знакомство участников с традиционной чеченской игрой «Туйппалгех ловзар» (Игра с мячом), развитие координации, ловкости и командного духа.

Описание игры:

Игра «Туйппалгех ловзар» традиционно проводилась с использованием разноцветных мячей, к которым пришивались серебряные монеты или небольшие предметы. Юноши и девушки собирались в круг, где девушка подбрасывала мяч вверх. Юноши пытались поймать мяч, и тот, кому это удавалось, получал его в награду. Если мяч падал на землю, право участия переходило к следующей группе участников.

Эта игра развивает ловкость, быстроту реакции и координацию движений, а также способствует формированию навыков взаимодействия и соревновательного духа. Традиционно игра «Туйппалгех ловзар» проводилась на праздниках и общественных мероприятиях, собирая много участников и зрителей.

Время проведения:

1 час

Оборудование:

Разноцветные мячи.

Зоны для проведения игры (обозначенные круги на земле).

Удобная одежда и обувь для физических упражнений.

Этапы мероприятия:

Введение (5 минут):

Приветствие участников и представление инструктора.

Объяснение правил безопасности и значимости их соблюдения во время мероприятия.

Краткое объяснение целей и задач мероприятия, а также исторического контекста игры «Туйппалгех ловзар».

Разминка и подготовка (10 минут):

Общая разминка для разогрева мышц (бег, прыжки, растяжка).

Пояснение основных техник подбрасывания и ловли мяча.

Практическое обучение элементам техники (правильное положение тела, координация движений).

Тренировочные упражнения (10 минут):

Разделение участников на группы для тренировки.

Инструктор демонстрирует правильные техники подбрасывания и ловли мяча.

Практическое выполнение упражнений по подбрасыванию и ловле мяча:

Упражнения на развитие ловкости и координации.

Упражнения на быстроту реакции.

Соревнования (30 минут):

Участники делятся на группы и проводятся несколько соревновательных раундов.

Оценка по количеству успешных ловель мяча:

Раунды по 1-2 минуты, где участники стараются поймать как можно больше мячей.

Подсчет успешных попыток для каждой группы.

Подведение итогов каждого раунда:

Объявление победителей каждого раунда.

Краткий анализ действий участников и рекомендации по улучшению техники.

Завершение и рефлексия (5 минут):

Подведение итогов мероприятия:

Краткое обсуждение того, что удалось освоить и чему можно поучиться:

Обсуждение трудностей и способов их преодоления.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

Благодарность участникам за активное участие:

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.



Рисунок 3 – Игра «Туйпалгех ловзар»

Примечание: важно подчеркнуть, что безопасность и уважение к соперникам являются основными принципами проведения мероприятия.

Сценарий внеурочного мероприятия по игре «ЧПург хахкар» (Катание колеса)

Цель мероприятия:

Знакомство участников с традиционной чеченской игрой «ЧПург хахкар» (Катание колеса), развитие координации, ловкости и силы.

Описание игры:

Игра «ЧПург хахкар» традиционно проводилась после дождя, когда на дорогах оставались выраженные следы. Мальчики любили соревноваться, выставляя круг (колесо) и управляя им. Колесо обычно вытачивали из песчаного камня, с отверстием в центре, позволяющим закрепить палку для управления. Подобные соревнования также происходили на берегу реки, где дети оставляли красочные узоры на песчаном берегу.

Эта игра развивает координацию движений, ловкость и физическую выносливость, а также учит детей навыкам управления объектами в движении. Игра «ЧПург хахкар» способствовала физическому развитию и укреплению командного духа среди детей.

Время проведения:

1 час

Оборудование:

Колеса (деревянные или из песчаного камня).

Палка для управления колесом.

Зоны для проведения игры (дороги с выраженными следами или песчаный берег).

Удобная одежда и обувь для физических упражнений.

Этапы мероприятия:

Введение (5 минут):

Приветствие участников и представление инструктора.

Объяснение правил безопасности и значимости их соблюдения во время мероприятия.

Краткое объяснение целей и задач мероприятия, а также исторического контекста игры «ЧПург хахкар».

Разминка и подготовка (10 минут):

Общая разминка для разогрева мышц (бег, прыжки, растяжка).

Пояснение основных техник управления колесом.

Практическое обучение элементам техники (правильное положение тела, координация движений при управлении колесом).

Тренировочные упражнения (10 минут):

Разделение участников на группы для тренировки.

Инструктор демонстрирует правильные техники управления колесом.

Практическое выполнение упражнений по управлению колесом:

Упражнения на развитие координации и ловкости.

Упражнения на поддержание скорости и направления движения.

Соревнования (30 минут):

Участники делятся на группы и проводятся несколько соревновательных раундов.

Оценка по количеству успешных управлений колесом:

Раунды по 1-2 минуты, где участники стараются продемонстрировать свои навыки управления колесом.

Подсчет успешных попыток для каждой группы.

Подведение итогов каждого раунда:

Объявление победителей каждого раунда.

Краткий анализ действий участников и рекомендации по улучшению техники.

Завершение и рефлексия (5 минут):

Подведение итогов мероприятия:

Краткое обсуждение того, что удалось освоить и чему можно поучиться:

Обсуждение трудностей и способов их преодоления.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

Благодарность участникам за активное участие:

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.

Призыв к дальнейшему развитию и участию в следующих мероприятиях.

Примечание: Важно подчеркнуть, что безопасность и уважение к соперникам являются основными принципами проведения мероприятия.

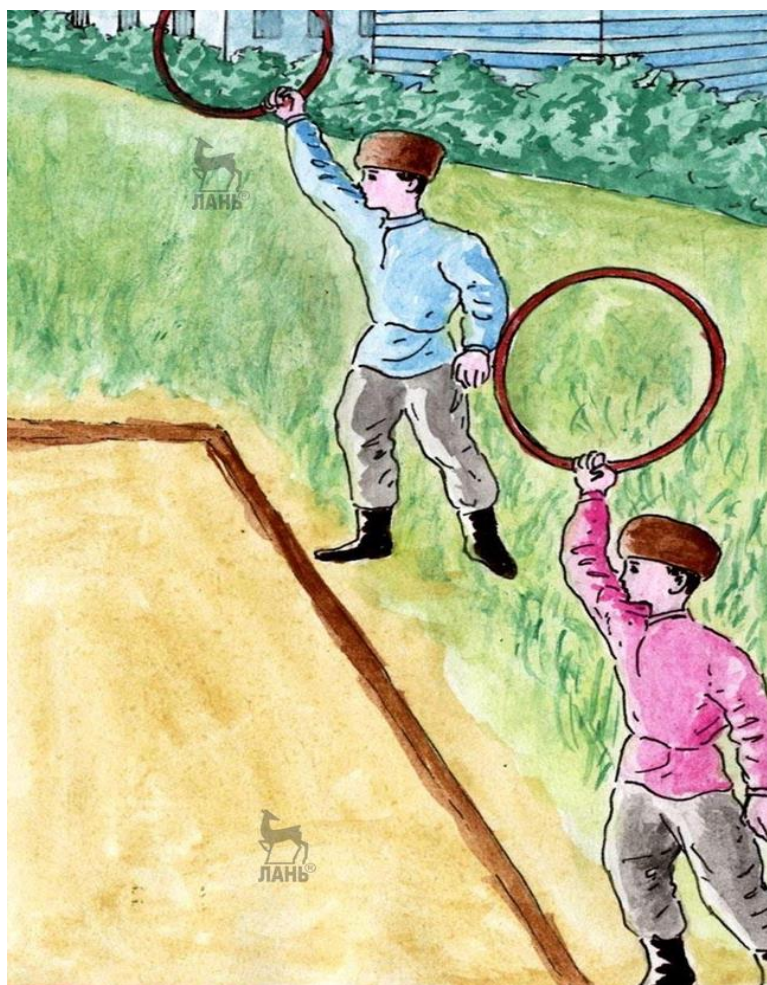


Рисунок 4 – Игра «Ч1ург хахкар»

Сценарий внеурочного мероприятия «Х1аваан ч1ург» (Воздушный обруч)

Цель мероприятия:

Знакомство с техникой бросания и ловли воздушного обруча с использованием гимнастической палки, развитие координации движений и подготовка к участию в состязании «Воздушный обруч».

Описание игры:

Игра «Воздушный обруч» представляет собой соревнование, в котором участники бросают и ловят маленькие гимнастические обручи с использованием гимнастической палки. Цель игры – поймать как можно больше обручей, используя правильную технику и слаженные действия в команде. Эта игра развивает координацию движений, ловкость и взаимодействие между участниками, что делает ее отличным упражнением для физического развития и улучшения командной работы.

Время проведения:

1 час

Оборудование:

Маленькие гимнастические обручи.

Гимнастические палки.

Зоны для проведения мероприятия.

Знаки для обозначения границ зон.

Этапы мероприятия:**Введение (5 минут):**

Приветствие участников и представление инструктора по воздушному обручу.

Объяснение правил и целей мероприятия.

Краткое объяснение важности координации движений и командного взаимодействия.

Разминка и подготовка (10 минут):

Общая разминка для разогрева мышц и подготовки к движениям с гимнастической палкой (бег, прыжки, растяжка).

Пояснение основных техник бросания маленького обруча.

Демонстрация правильного положения тела и координации движений.

Тренировочные упражнения (10 минут):

Разделение участников на пары для тренировки.

Инструктор демонстрирует технику бросания и ловли обруча с использованием гимнастической палки.

Практическое выполнение упражнений:

Упражнения на развитие точности броска.

Упражнения на ловкость и координацию при ловле обруча.

Упражнения на взаимодействие и согласованность движений в паре.

Соревнования (30 минут):

Участники формируют команды по два человека.

Проведение нескольких соревновательных раундов:

Раунды по 1-2 минуты, где участники стараются поймать как можно больше обручей.

Подсчет успешных попыток для каждой команды.

Подведение итогов каждого раунда:

Объявление победителей каждого раунда.

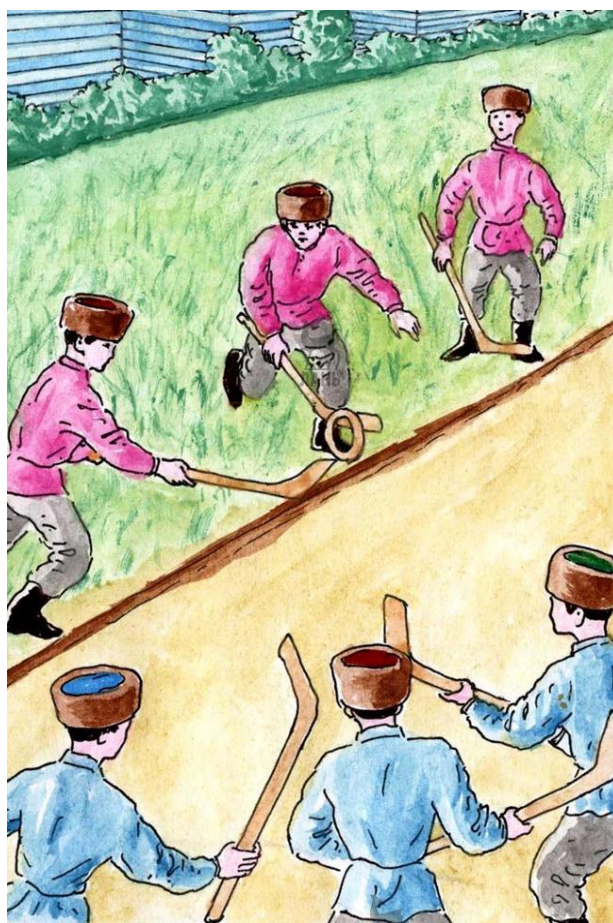


Рисунок 5 – Игра «Хлаван члург»

Краткий анализ действий участников и рекомендации по улучшению техники.

Завершение и рефлексия (5 минут):

Подведение итогов мероприятия:

Обзор освоенных техник и умений.

Обсуждение достижений каждого участника.

Краткое обсуждение того, что удалось освоить и чему можно поучиться:

Обсуждение трудностей и способов их преодоления.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

Благодарность участникам за активное участие:

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.

Призыв к дальнейшему развитию и участию в следующих мероприятиях.

Примечание: Следует подчеркнуть, что взаимодействие и согласованность движений в команде являются ключевыми аспектами для успешной ловли обручей.

Сценарий внеурочного мероприятия «Муш озор» (Перетягивание каната)

Цель мероприятия:

Знакомство с правилами и тактикой состязания «Перетягивание каната», развитие командной координации и силы.

Описание игры:

Игра «Перетягивание каната» – это классическое командное соревнование, в котором две команды соревнуются, пытаясь перетянуть канат на свою сторону. Цель игры – перетянуть канат так, чтобы центральная метка на канате пересекла определенную линию на земле. Эта игра развивает силу, выносливость и командный дух, а также учит участников координировать свои действия и работать вместе для достижения общей цели.

Время проведения:

1 час

Оборудование:

Канат для перетягивания.

Клейкая лента для определения зон.

Этапы мероприятия:

Введение (5 минут):

Приветствие участников и объявление цели мероприятия.

Краткое описание правил и задач состязания.

Объяснение техники безопасности на занятии.

Теоретическое обучение (10 минут):

Общая разминка для подготовки к физической активности (бег, прыжки, растяжка).

Разъяснение базовых приемов, техники и тактики перетягивания каната.

Демонстрация правильного положения тела и координации движений.

Практическое обучение (10 минут):

Разделение участников на команды.

Обучение основам координации в команде и тактике перетягивания.

Практические упражнения по обучению технике перетягивания каната:

Упражнения на развитие силы и выносливости.

Упражнения на согласованность действий в команде.

Соревнования (30 минут):

Формирование двух команд: команда А и команда Б.

Проведение нескольких раундов состязания «Перетягивание каната».

Определение победителя в каждом раунде:

Подсчет успешных попыток для каждой команды.

Объявление победителей каждого раунда.

Краткий анализ действий участников и рекомендации по улучшению техники.

Заключение (5 минут):

Подведение итогов занятия:

Обзор освоенных техник и умений.

Обсуждение достижений каждой команды.

Рефлексия:

Краткое обсуждение того, что удалось освоить и чему можно поучиться.

Обсуждение трудностей и способов их преодоления.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

Благодарность участникам за активное участие:

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.

Призыв к дальнейшему развитию и участию в следующих мероприятиях.

Примечание: Важно следить за соблюдением всех мер безопасности во время мероприятия.



Рисунок 6 – «Муш озор»

Сценарий внеурочного мероприятия «Хьаша ларвар» (Охрана гостя)

Цель мероприятия:

Знакомство с правилами и тактикой состязания «Охрана гостя», развитие командной работы и навыков защиты.

Описание игры:

Игра «Охрана гостя» является отражением горского гостеприимства и неприкосновенности гостя в доме горца, символизирующих честь и достоинство. Для игры очерчивается круг, означающий дом (цIа). Выбирается «хозяин дома» (цIен да) и «гости» (хьеши). Остальные участники, расположившись за пределами круга, пытаются осалить шапкой (мячом) «гостя», в то время как «хозяин дома» должен отразить все попытки атакующих и защитить честь «гостя».

Эта игра развивает координацию движений, ловкость и способность к быстрому принятию решений. Игра «Охрана гостя» способствует формированию навыков взаимодействия и соревновательного духа среди участников.

Время проведения:

1 час

Оборудование:

Мячи различного размера.

Место для проведения мероприятия с начерченным кругом.

Этапы мероприятия:

Введение (5 минут):

Приветствие участников и объявление цели мероприятия.

Краткое описание правил и задач состязания «Охрана гостя».

Разминка и подготовка (10 минут):

Общая разминка для подготовки к физической активности (бег, прыжки, растяжка).

Объяснение базовых приемов защиты и тактики охраны гостя.

Демонстрация правильного положения тела и координации движений.

Тренировочные упражнения (10 минут):

Разделение участников на команды.

Тренировка охранников в технике блокирования и отбивания мячей.

Тренировка гостей в уклонении от мячей.

Практическое выполнение упражнений по защите гостя:

Упражнения на развитие координации и ловкости.

Упражнения на быстроту реакции и точность действий.

Соревнования (30 минут):

Формирование двух команд.

Проведение нескольких раундов состязания «Охрана гостя».

Подсчет очков за каждый успешно отбитый мяч:

Раунды по 1-2 минуты, где участники стараются защитить гостя от атакующих.

Подведение итогов каждого раунда:

Объявление победителей каждого раунда.

Краткий анализ действий участников и рекомендации по улучшению техники.

Завершение и рефлексия (5 минут):

Подведение итогов мероприятия:

Обсуждение стратегий и тактики.

Оценка эффективности защиты и атаки.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

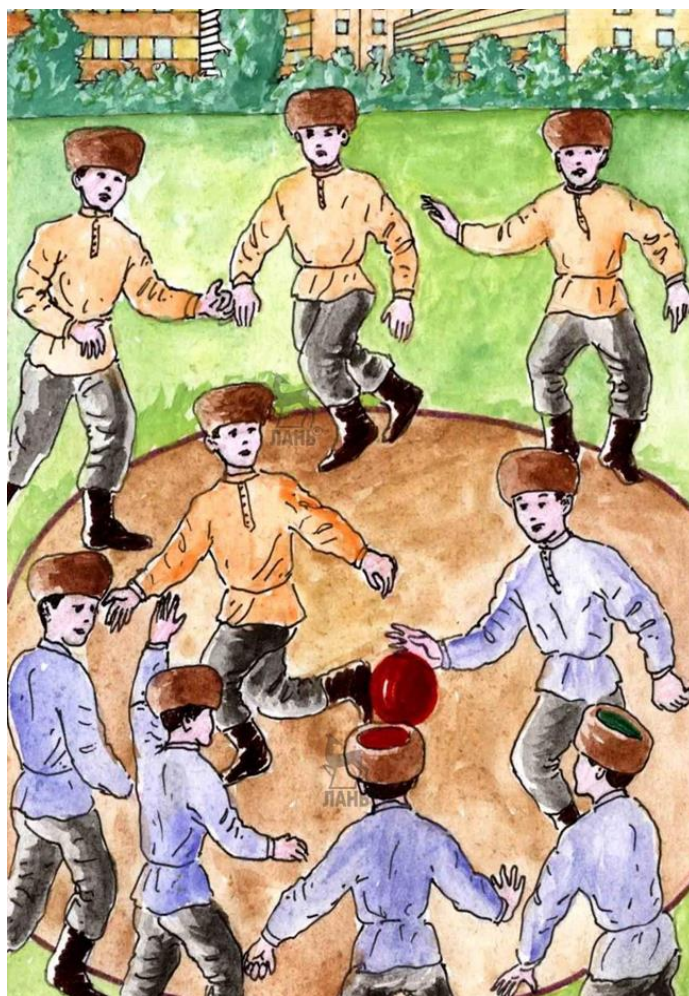


Рисунок 7 – Игра «Хъаша ларвар»

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.

Примечание. Важно подчеркнуть, что эта тренировка направлена не только на физическую активность, но и на развитие командной работы и тактического мышления в условиях состязания.

Сценарий внеурочного мероприятия «Галг1ожмех ловзар» (Игра в согнутые палки)

Цель мероприятия:

Знакомство участников с традиционной чеченской игрой «Галг1ожмех ловзар» (Игра в согнутые палки), развитие координации, ловкости и командного духа.

Описание игры:

Игра «Галг1ожмех ловзар» – это традиционная чеченская игра, в которой используются согнутые палки (галг1ожмаш) и шайбы. Вместо ворот используется круг, в который необходимо забить шайбу. Игра была очень популярна среди детей, особенно среди мальчиков, и считалась чисто мужской игрой. Она развивает ловкость, быстроту реакции, координацию движений и способность работать в команде.

Время проведения:

1 час

Оборудование:

Согнутые палки (галг1ожмаш).

Шайбы.

Круг для использования в качестве ворот.

Знаки для обозначения границ зоны игры.

Удобная одежда и обувь для физических упражнений.

Этапы мероприятия:

Введение (5 минут):

Приветствие участников и представление инструктора по игре «Галг1ожмех ловзар».

Объяснение правил и целей мероприятия.

Краткое объяснение важности координации движений и командного взаимодействия.

Разминка и подготовка (10 минут):

Общая разминка для разогрева мышц и подготовки к игре (бег, прыжки, растяжка).

Пояснение основных техник использования согнутых палок и контроля шайбы.

Демонстрация правильного положения тела и координации движений.

Тренировочные упражнения (10 минут):

Разделение участников на команды для тренировки.

Инструктор демонстрирует технику контроля шайбы и использования согнутых палок.

Практическое выполнение упражнений:

Упражнения на развитие точности ударов.

Упражнения на ловкость и координацию при контроле шайбы.

Упражнения на взаимодействие и согласованность движений в команде.

Соревнования (30 минут):

Участники формируют команды.

Проведение нескольких соревновательных раундов:

Раунды по 1-2 минуты, где участники стараются забить как можно больше шайб в круг.

Подсчет успешных попыток для каждой команды.

Подведение итогов каждого раунда:

Объявление победителей каждого раунда.

Краткий анализ действий участников и рекомендации по улучшению техники.

Завершение и рефлексия (5 минут):

Подведение итогов мероприятия:

Краткое обсуждение того, что удалось освоить и чему можно поучиться:

Обсуждение трудностей и способов их преодоления.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.

Примечание. Важно следить за соблюдением всех мер безопасности во время мероприятия. Необходимо подчеркнуть, что взаимодействие и согласованность движений в команде являются ключевыми аспектами для успешного выполнения упражнений и игры.

**Сценарий внеурочного мероприятия «Куьйгаца г1аж кхоссар»
(Метание палки рукой)**

Цель мероприятия:

Знакомство участников с традиционной чеченской игрой «Куьйгаца г1аж кхоссар» (Метание палки рукой), развитие скоростно-силовых качеств, координации и меткости.

Описание игры:

Игра «Куьйгаца гIаж кхоссар» популярна среди чеченцев и включает элементы метания палки. Для игры изготавливается палка соответствующей длины и веса. Длина палки не должна превышать двух широких шагов её владельца, а диаметр должен соответствовать обхвату большого и указательного пальцев. Участники, разбежавшись, метают палку так, чтобы она воткнулась в землю как можно дальше от линии броска. Игра развивает скоростно-силовые качества, координацию и точность движений.

Время проведения:

1 час

Оборудование:

Палки соответствующей длины и веса для метания.

Обозначенная линия для метания.

Удобная одежда и обувь для физических упражнений.

Этапы мероприятия:

Введение (5 минут):

Приветствие участников и представление инструктора по игре.

Объяснение правил и целей мероприятия.

Краткое объяснение исторического контекста игры и её значимости.

Разминка и подготовка (10 минут):

Общая разминка для подготовки к физической активности (бег, прыжки, растяжка).

Пояснение основных приемов и техники метания палки.

Демонстрация правильного положения тела и координации движений при метании палки.

Тренировочные упражнения (10 минут):

Разделение участников на группы для тренировки.

Инструктор демонстрирует технику метания палки рукой.

Практическое выполнение упражнений:

Упражнения на развитие точности метания.

Упражнения на координацию движений при разбеге и броске.

Упражнения на согласованность движений и силу.

Соревнования (30 минут):

Формирование команд и проведение нескольких соревновательных раундов:

Раунды по 1-2 минуты, где участники стараются метнуть палку как можно дальше.

Подсчет успешных попыток для каждой команды.

Участники должны метнуть палку так, чтобы она воткнулась в землю. Если палка не воткнулась, бросок не засчитывается.

Подведение итогов каждого раунда:

Объявление победителей каждого раунда.

Краткий анализ действий участников и рекомендации по улучшению техники.

Завершение и рефлексия (5 минут):

Подведение итогов мероприятия:

Обзор освоенных техник и умений.

Обсуждение достижений каждого участника.

Краткое обсуждение того, что удалось освоить и чему можно научиться:

Обсуждение трудностей и способов их преодоления.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.

Призыв к дальнейшему развитию и участию в следующих мероприятиях.

Примечание: Важно следить за соблюдением всех мер безопасности во время мероприятия. Убедитесь, что участники соблюдают все правила и избегают возможных травм.

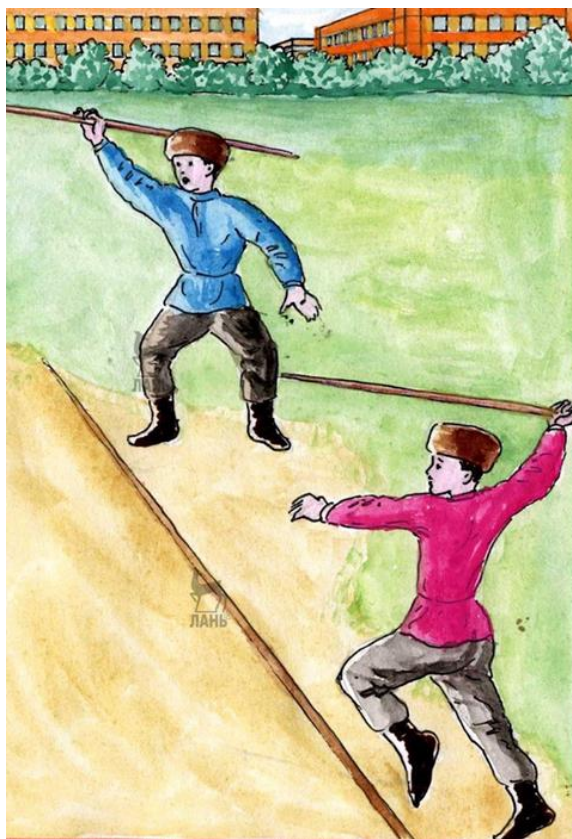


Рисунок 8 – Игра «Куйгаца глаж кхоссар»

Сценарий внеурочного мероприятия «Когаца гIаж кхоссар» (Метание палки ногой)

Цель мероприятия:

Знакомство участников с традиционной чеченской игрой «Когаца гIаж кхоссар» (Метание палки ногой), развитие скоростно-силовых качеств, координации и точности.

Описание игры:

Игра «Когаца гIаж кхоссар» проводится с использованием гимнастических палок. Игроки располагаются друг перед другом на расстоянии, устанавливаемом в зависимости от возраста участников. Один из игроков ставит палку на носок и, не переходя линию («харш»), махом ноги бросает палку в сторону партнера. Партнер с места падения палки тем же приемом бросает её обратно. Побеждает тот, кто бросит палку дальше. Проигравший переносит на себе победителя с места броска до места падения палки.

Время проведения:

1 час

Оборудование:

Гимнастические палки.

Обозначенные линии для метания (линии «харш»).

Удобная одежда и обувь для физических упражнений.

Этапы мероприятия:

Введение (5 минут):

Приветствие участников и представление инструктора по игре.

Объяснение правил и целей мероприятия.

Краткое объяснение исторического контекста игры и её значимости.

Разминка и подготовка (10 минут):

Общая разминка для подготовки к физической активности (бег, прыжки, растяжка).

Пояснение основных приемов и техники метания палки ногой.

Демонстрация правильного положения тела и координации движений при метании палки.

Тренировочные упражнения (10 минут):

Разделение участников на группы для тренировки.

Инструктор демонстрирует технику метания палки ногой.

Практическое выполнение упражнений:

Упражнения на развитие точности метания.

Упражнения на координацию движений при разбеге и броске.

Упражнения на согласованность движений и силу.



Рисунок 9 – Игра «Когаца г1аж кхоссар»

Краткое обсуждение того, что удалось освоить и чему можно поучиться:

Обсуждение трудностей и способов их преодоления.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.

Призыв к дальнейшему развитию и участию в следующих мероприятиях.

Примечание: Важно следить за соблюдением всех мер безопасности во время мероприятия. Убедитесь, что участники соблюдают все правила и избегают возможных травм.

Сценарий внеурочного мероприятия «Туйппалгех ловзар» (Игра в чурки)

Цель мероприятия:

Знакомство участников с традиционной чеченской игрой «Туйппалгех ловзар» (Игра в чурки), развитие ловкости, быстроты, координации и командного духа.

Описание игры:

Игра «Туйппалгех ловзар» популярна среди детей и подростков и проводится с использованием биты и чурки (туйппалг). Игроки по очереди стараются выбить чурку из круга и вернуть биты в исходное место до того, как водящий успеет поставить чурку на место. Игра развивает

ловкость, быстроту и координацию движений. Вариант игры включает ловлю палочки одной или двумя руками для набора очков.

Время проведения:

1 час

Оборудование:

Биты (длиной 40 см).

Чурки (туьпалгаш) длиной 12 см и шириной 2,5 см.

Место для проведения мероприятия с начерченным кругом диаметром 50 см и квадратом 50х50 см.

Удобная одежда и обувь для физических упражнений.

Этапы мероприятия:

Введение (5 минут):

Приветствие участников и представление инструктора по игре.

Объяснение правил и целей мероприятия.

Краткое объяснение исторического контекста игры и её значимости.

Разминка и подготовка (10 минут):

Общая разминка для подготовки к физической активности (бег, прыжки, растяжка).

Пояснение основных приемов и техники игры.

Демонстрация правильного положения тела и координации движений.

Тренировочные упражнения (10 минут):

Разделение участников на группы для тренировки.

Инструктор демонстрирует технику выбивания чурки и возвращения биты.

Практическое выполнение упражнений:

Упражнения на развитие точности выбивания чурки.

Упражнения на ловкость и координацию при возвращении биты.

Упражнения на взаимодействие и согласованность движений в команде.

Соревнования (30 минут):

Формирование команд и проведение нескольких соревновательных раундов:

Раунды по 1-2 минуты, где участники стараются выбить чурку и вернуться на кон.

Водящий пытается вернуть чурку на место до возвращения игрока.

Подсчет успешных попыток для каждой команды.

Вариант игры:

Две команды по два игрока.

Игроки одной команды выбивают чурку из ямки, а другая команда пытается поймать её.

Подсчет очков: 5 очков за ловлю одной рукой, 1 очко за ловлю двумя руками.

Меняются местами после определенного времени.

Подведение итогов каждого раунда:

Объявление победителей каждого раунда.

Краткий анализ действий участников и рекомендации по улучшению техники.

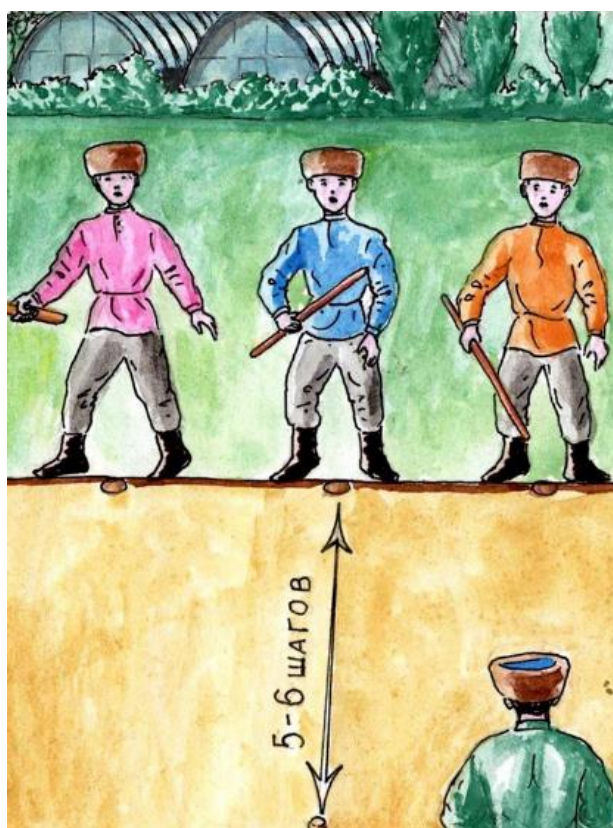


Рисунок 10 – Игра «Туйппалгех ловзар»

Завершение и рефлексия (5 минут):

Подведение итогов мероприятия:

Обзор освоенных техник и умений.

Обсуждение достижений каждого участника.

Краткое обсуждение того, что удалось освоить и чему можно поучиться:

Обсуждение трудностей и способов их преодоления.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.

Призыв к дальнейшему развитию и участию в следующих мероприятиях.

Примечание: Важно следить за соблюдением всех мер безопасности во время мероприятия. Убедитесь, что участники соблюдают все правила и избегают возможных травм.

Сценарий внеурочного мероприятия «Секха-1ад кхийсар» (Стрельба из лука)

Цель мероприятия:

Знакомство участников с традиционной чеченской стрельбой из лука «Секха-1ад кхийсар», развитие меткости, координации движений и чувства дистанции.

Описание игры:

Стрельба из лука проводится по мишени, установленной на подставке высотой 1,5–2 м. Дистанция стрельбы зависит от размера мишени и возраста участников. В игре могут быть различные варианты соревнований: стрельба на точность, стрельба на дальность и стрельба на время. Игра развивает глазомер, координацию движений и чувство дистанции.

Время проведения:

1 час

Оборудование:

Луки и стрелы одинакового количества для каждого участника.

Мишени, установленные на подставке высотой 1,5–2 м.

Обозначенные линии для стрельбы.

Удобная одежда и обувь для физических упражнений.

Этапы мероприятия:

Введение (5 минут):

Приветствие участников и представление инструктора по стрельбе из лука.

Объяснение правил и целей мероприятия.

Краткое объяснение исторического контекста игры и её значимости.

Разминка и подготовка (10 минут):

Общая разминка для подготовки к физической активности (растяжка, упражнения на координацию).

Пояснение основных приемов и техники стрельбы из лука.

Демонстрация правильного положения тела и координации движений при стрельбе из лука.

Тренировочные упражнения (10 минут):

Разделение участников на группы для тренировки.

Инструктор демонстрирует технику стрельбы из лука.

Практическое выполнение упражнений:

Упражнения на развитие точности стрельбы.

Упражнения на координацию движений при натяжении тетивы и выпуске стрелы.

Упражнения на согласованность движений и чувство дистанции.

Соревнования (30 минут):

Формирование команд и проведение нескольких соревновательных раундов:

Стрельба на точность: Участники выстраиваются на одной линии и по команде судьи выпускают стрелы в мишень. Победитель определяется по количеству попаданий в цель.

Стрельба на дальность: Участники выстраиваются на одной линии и по команде судьи выпускают стрелы. Побеждает тот, чья стрела упадет дальше от линии стрельбы.

Стрельба на время: Участники выстраиваются на одной линии и по команде судьи одновременно выпускают стрелы вверх. Побеждает тот игрок, чья стрела упадет последней.

Подведение итогов каждого раунда:

Объявление победителей каждого раунда.

Краткий анализ действий участников и рекомендации по улучшению техники.

Завершение и рефлексия (5 минут):

Подведение итогов мероприятия:

Обзор освоенных техник и умений.

Обсуждение достижений каждого участника.

Краткое обсуждение того, что удалось освоить и чему можно поучиться:

Обсуждение трудностей и способов их преодоления.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.

Призыв к дальнейшему развитию и участию в следующих мероприятиях.

Примечание: Важно следить за соблюдением всех мер безопасности во время мероприятия. Убедитесь, что участники соблюдают все правила и избегают возможных травм.



Рисунок 11 – «Секха-1ад кхийсар»

Сценарий внеурочного мероприятия «Б1ов чу буурка тохар» (Забивание мяча в башню)

Цель мероприятия:

Знакомство участников с традиционной чеченской игрой «Б1ов чу буурка тохар» (Забивание мяча в башню), развитие координационных способностей, ловкости и командного духа.

Описание игры:

Игра «Б1ов чу буурка тохар» проводится на площадке, ограниченной только с лицевых сторон, на которых по центру ставятся ворота в виде башни. Две команды по 10–15 человек, используя палки (в виде хоккейной клюшки), передают мяч друг другу и пытаются забить его в ворота противника. За каждый забитый мяч команда получает очко. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков за определенное время. Игра способствует развитию комплекса двигательных качеств.

Время проведения:

1 час

Оборудование:

Мяч.

Палки (в виде хоккейной клюшки) для каждого участника.

Ворота в виде башни для каждой команды.

Обозначенная игровая площадка.

Удобная одежда и обувь для физических упражнений.

Этапы мероприятия:

Введение (5 минут):

Приветствие участников и представление инструктора по игре.

Объяснение правил и целей мероприятия.

Краткое объяснение исторического контекста игры и её значимости.

Разминка и подготовка (10 минут):

Общая разминка для подготовки к физической активности (бег, прыжки, растяжка).

Пояснение основных приемов и техники игры.

Демонстрация правильного положения тела и координации движений при игре.

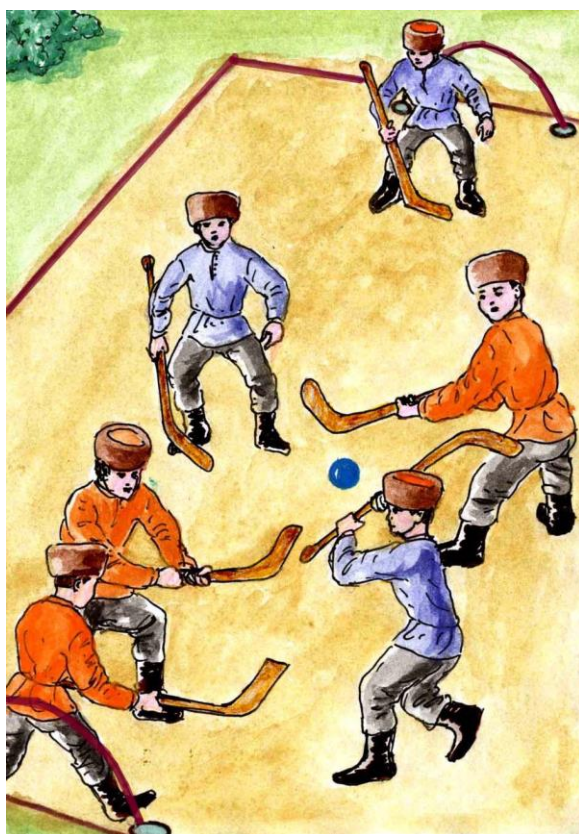


Рисунок 12 – «Блов чу буьрка тохар»

Тренировочные упражнения (10 минут):

Разделение участников на две команды.

Инструктор демонстрирует технику передачи мяча и забивания его в ворота.

Практическое выполнение упражнений:

Упражнения на развитие точности передач мяча.

Упражнения на ловкость и координацию движений при игре.

Упражнения на взаимодействие и согласованность движений в команде.

Соревнования (30 минут):

Проведение нескольких соревновательных раундов:

Раунды по 5 минут, где команды стараются забить как можно больше мячей в ворота противника.

Подсчет успешных попыток для каждой команды.

Подведение итогов каждого раунда:

Объявление победителей каждого раунда.

Краткий анализ действий участников и рекомендации по улучшению техники.

Завершение и рефлексия (5 минут):

Подведение итогов мероприятия:

Обзор освоенных техник и умений.

Обсуждение достижений каждой команды.

Краткое обсуждение того, что удалось освоить и чему можно поучиться:

Обсуждение трудностей и способов их преодоления.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.

Призыв к дальнейшему развитию и участию в следующих мероприятиях.

Примечание: Важно следить за соблюдением всех мер безопасности во время мероприятия. Убедитесь, что участники соблюдают все правила и избегают возможных травм.

Сценарий внеурочного мероприятия «Гуона чурьа г1улгаш тохий, д1адаха» (Выбей альчики из круга)

Цель мероприятия:

Знакомство участников с традиционной чеченской игрой «Гуона чурьа г1улгаш тохий, д1адаха» (Выбей альчики из круга), развитие точности, координации и ловкости.

Описание игры:

Игра проводится на ровной утрамбованной площадке, где чертится круг диаметром 1–1,5 метра. Отступив от круга на два метра, обозначается кон, откуда дети могут начинать игру. В игре принимают участие 2 игрока. Каждый игрок ставит по 2 альчика в круг. Игроки по очереди стараются выбить альчики из круга, начиная с коновой черты. Игра продолжается до тех пор, пока в кругу не останется ни одного альчика. В конце игры подсчитывается количество выбитых альчиков. Выигрывает тот, у кого их больше.

Время проведения:

1 час

Оборудование:

Альчики (по 2 для каждого игрока).

Обозначенный круг диаметром 1–1,5 метра.

Обозначенная коновая черта на расстоянии 2 метра от круга.

Удобная одежда и обувь для физических упражнений.

Этапы мероприятия:

Введение (5 минут):

Приветствие участников и представление инструктора по игре.

Объяснение правил и целей мероприятия.

Краткое объяснение исторического контекста игры и её значимости.

Разминка и подготовка (10 минут):

Общая разминка для подготовки к физической активности (бег, прыжки, растяжка).

Пояснение основных приемов и техники игры.

Демонстрация правильного положения тела и координации движений при выбивании альчиков.

Тренировочные упражнения (10 минут):

Разделение участников на пары для тренировки.

Инструктор демонстрирует технику выбивания альчиков.

Практическое выполнение упражнений:

Упражнения на развитие точности бросков.

Упражнения на ловкость и координацию движений при выбивании альчиков.

Упражнения на взаимодействие и согласованность движений в команде.

Соревнования (30 минут):

Проведение нескольких соревновательных раундов:

Раунды по 1-2 минуты, где игроки поочередно стараются выбить альчики из круга.

Подсчет успешных попыток для каждого игрока.

Если попытка неудачная, игру продолжает следующий игрок.

Подведение итогов каждого раунда:

Объявление победителей каждого раунда.

Подсчет количества выбитых альчиков для определения победителя.

Краткий анализ действий участников и рекомендации по улучшению техники.

Завершение и рефлексия (5 минут):

Подведение итогов мероприятия:

Обзор освоенных техник и умений.

Обсуждение достижений каждого участника.

Краткое обсуждение того, что удалось освоить и чему можно поучиться:

Обсуждение трудностей и способов их преодоления.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

Благодарность участникам за активное участие:

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.

Призыв к дальнейшему развитию и участию в следующих мероприятиях.

Примечание. Важно следить за соблюдением всех мер безопасности во время мероприятия. Убедитесь, что участники соблюдают все правила и избегают возможных травм.

Сценарий внеурочного мероприятия «Даьндарг хыйзаяр» (Верчение волчка)

Цель мероприятия:

Знакомство участников с традиционной чеченской игрой «Даьндарг хыйзаяр» (Верчение волчка), развитие координации, ловкости, точности и силы.

Описание игры:

Игра с верчением волчка, известного на Кавказе как «даьндарг», распространена среди многих народов, населяющих страны СНГ. Волчок имеет форму цилиндра, переходящего в конус, и изготавливается из рога буйвола или твердых пород дерева. С помощью кнутика или веревочки длиной 50–80 см волчок раскручивается до быстрого и

устойчивого вращения. Игра развивает координацию, ловкость, точность и силу.

Время проведения:

1 час

Оборудование:

Волчки (даьндарг) из рога буйвола или твердых пород дерева.

Кнутики или веревочки длиной 50–80 см.

Удобная одежда и обувь для физических упражнений.

Этапы мероприятия:

Введение (5 минут):

Приветствие участников и представление инструктора по игре.

Объяснение правил и целей мероприятия.

Краткое объяснение исторического контекста игры и её значимости.

Демонстрация волчка и кнутика.

Разминка и подготовка (15 минут):

Общая разминка для подготовки к физической активности (бег, прыжки, растяжка).

Пояснение основных приемов и техники верчения волчка.

Демонстрация правильного положения тела и координации движений при раскручивании волчка.

Тренировочные упражнения (10 минут):

Разделение участников на группы для тренировки.

Инструктор демонстрирует технику верчения волчка с помощью кнутика или веревочки.

Практическое выполнение упражнений:

Упражнения на развитие точности и силы при раскручивании волчка.

Упражнения на координацию движений и удержание устойчивого вращения волчка.

Упражнения на взаимодействие и согласованность движений в команде.

Соревнования (30 минут):

Проведение нескольких соревновательных раундов:

Раунды по 5 минут, где участники поочередно раскручивают волчки.

Подсчет времени устойчивого вращения волчка для каждого участника.

Объявление победителей каждого раунда по итогам времени вращения волчка.

Подведение итогов каждого раунда:
Краткий анализ действий участников и рекомендации по улучшению техники.

Завершение и рефлексия (5 минут):

Подведение итогов мероприятия:
Обзор освоенных техник и умений.
Обсуждение достижений каждого участника.
Краткое обсуждение того, что удалось освоить и чему можно поучиться:

Обсуждение трудностей и способов их преодоления.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

Благодарность участникам за активное участие:

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.

Призыв к дальнейшему развитию и участию в следующих мероприятиях.

Примечание. Важно следить за соблюдением всех мер безопасности во время мероприятия. Убедитесь, что участники соблюдают все правила и избегают возможных травм.

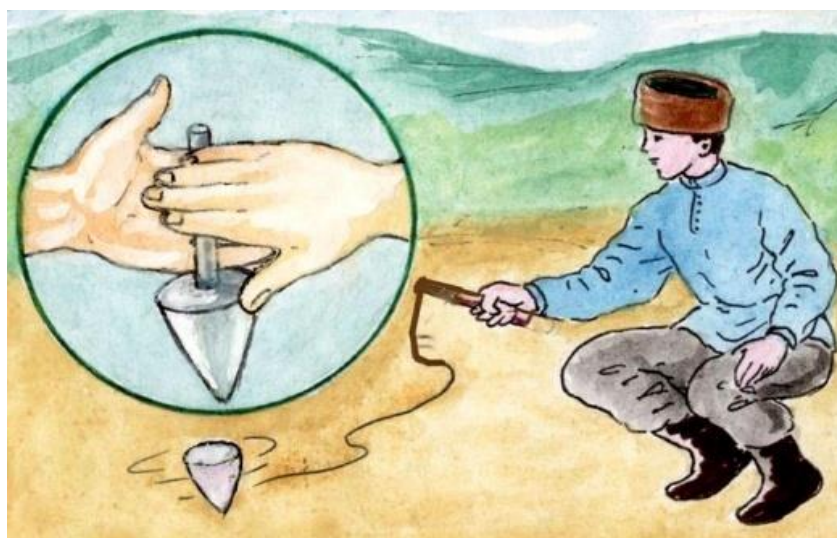


Рисунок 13 – «ДӀаьндарг хьийзаяр»

Сценарий внеурочного мероприятия «ГӀаж куйга тӀе а хӀоттийна вадар» (Бег с палкой в руке)

Цель мероприятия:

Знакомство участников с традиционной чеченской игрой «ГӀаж куйга тӀе а хӀоттийна вадар» (Бег с палкой в руке), развитие координационных способностей, быстроты и ловкости.

Описание игры:

Игра проводится на площадке, где проводится линия старта и линия финиша на расстоянии 50-100 метров друг от друга. Участники ставят палку на ладонь одним концом и бегут с ней к финишу, стараясь не уронить её. Игрок, у которого палка упадет, считается проигравшим. Игра проводится в форме соревнования и командной эстафеты, и направлена на развитие координационных способностей и быстроты.

Время проведения:

1 час

Оборудование:

Палка для каждого участника.

Обозначенные линии старта и финиша.

Удобная одежда и обувь для физических упражнений.

Этапы мероприятия:

Введение (5 минут):

Приветствие участников и представление инструктора по игре.

Объяснение правил и целей мероприятия.

Краткое объяснение исторического контекста игры и её значимости.

Разминка и подготовка (10 минут):

Общая разминка для подготовки к физической активности (бег, прыжки, растяжка).

Пояснение основных приемов и техники игры.

Демонстрация правильного положения тела и координации движений при беге с палкой.

Тренировочные упражнения (10 минут):

Разделение участников на группы для тренировки.

Инструктор демонстрирует технику бега с палкой на ладони.

Практическое выполнение упражнений:

Упражнения на развитие координации движений при удержании палки.

Упражнения на поддержание равновесия при беге с палкой.

Упражнения на взаимодействие и согласованность движений в команде.

Соревнования (30 минут):

Проведение нескольких соревновательных раундов:

Раунды по 5 минут, где участники поочередно бегут с палкой на ладони к финишу.

Подсчет успешных попыток для каждого участника.

Объявление победителей каждого раунда по итогам времени и устойчивости удержания палки.

Подведение итогов каждого раунда:

Краткий анализ действий участников и рекомендации по улучшению техники.



Рисунок 14 – «Глаж куйга тле а хлоттийна вадар»

Завершение и рефлексия (5 минут):

Подведение итогов мероприятия:

Обзор освоенных техник и умений.

Обсуждение достижений каждого участника.

Краткое обсуждение того, что удалось освоить и чему можно поучиться:

Обсуждение трудностей и способов их преодоления.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.

Призыв к дальнейшему развитию и участию в следующих мероприятиях.

Примечание. Важно следить за соблюдением всех мер безопасности во время мероприятия. Убедитесь, что участники соблюдают все правила и избегают возможных травм.

2.2 Сценарии внеурочных занятий, разработанные на основе использования народных игр без предметов

В данной подглаве рассматриваются сценарии внеурочных занятий для школьников, основанные на традиционных чеченских народных играх, не требующих использования дополнительных предметов. Эти игры сосредоточены на телесных навыках и взаимодействии, способствуют развитию ловкости, быстроты реакции и командного духа. В отличие от игр с предметами, они просты в организации и могут проводиться в любых условиях, что делает их доступными и универсальными для применения.

Сценарий внеурочного мероприятия выбивание из круга – «Гуоьна чуьра арабахар» (Выбивание из круга)

Описание. Чертится круг, диаметром 8–10 метров. Одна команда, согласно жребию, занимает место в круге. Игроки команды, находящиеся за кругом, пытаются осалить мячом игроков, находящихся в кругу. Осаленный игрок выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не будут осалены. В том случае, когда в кругу остается один игрок, начинается отсчет до 10. Если после 10 бросков последнего игрока не удастся осалить, то его команда вновь возвращается в круг и игра возобновляется.

Правила игры: 1. Не разрешается держать руками игрока, находящегося в кругу. 2. Мяч, оставшийся после осаливания в кругу, выбрасывается осаленным игроком.

Игра развивает ловкость, быстроту, точность глазомера, чувство дистанции.

Цель мероприятия:

Знакомство участников с основами выталкивания соперников за пределы зоны с использованием бревен, развитие физической выносливости и подготовка к участию в соревнованиях.

Описание игры:

Игра по выталкиванию соперника с использованием бревна представляет собой традиционное состязание, где участники демонстрируют свою силу и выносливость. Основная задача – вытолкнуть соперника за пределы специально обозначенной зоны, используя бревно.

Этот вид соревнований развивает физическую выносливость, координацию и способность к быстрому принятию решений. Игра с бревном традиционно проводилась на праздниках и общественных мероприятиях, собирая вокруг себя много зрителей и участников.

Время проведения:

1 час

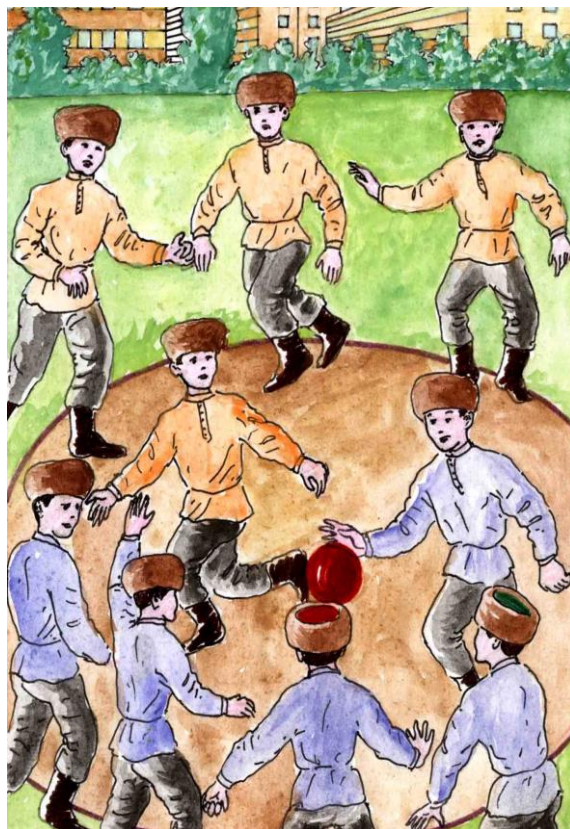


Рисунок 15 – «Гуобна чурра арабахар»

Оборудование:

Бревна различной длины и диаметра.

Зоны для проведения соревнований.

Знаки для обозначения границ зон.

Удобная одежда и обувь для физических упражнений.

Этапы мероприятия:

Введение (5 минут):

Приветствие участников и представление инструктора по выталикиванию с использованием бревен.

Объяснение правил безопасности и значимости их соблюдения во время мероприятия.

Краткое объяснение целей и задач мероприятия.

Разминка и подготовка (10 минут):

Общая разминка для разогрева мышц (бег, прыжки, растяжка).

Пояснение основных техник выталкивания соперника (положение тела, использование силы и равновесия).

Практическое обучение элементам техники (постановка рук, ног, координация движений).

Тренировочные упражнения (10 минут):

Разделение участников на пары для тренировки.

Инструктор демонстрирует различные техники выталкивания (различные подходы и маневры).

Практическое выполнение упражнений с бревнами:

Техника удержания равновесия на бревне.

Основные приемы выталкивания соперника.

Упражнения на развитие силы и выносливости.

Соревнования (30 минут):

Участники делятся на группы и проводятся несколько соревновательных раундов.

Оценка по количеству успешных выталкиваний:

Раунды по 1-2 минуты, где участники стараются вытолкнуть соперника за границы зоны.

Подсчет успешных попыток для каждой пары.

Подведение итогов каждого раунда:

Объявление победителей каждого раунда.

Краткий анализ действий участников и рекомендации по улучшению техники.

Завершение и рефлексия (5 минут):

Подведение итогов мероприятия:

Краткое обсуждение того, что удалось освоить и чему можно поучиться:

Обсуждение трудностей и способов их преодоления.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.

Призыв к дальнейшему развитию и участию в следующих мероприятиях.

Примечание. Важно подчеркнуть, что безопасность и уважение к соперникам являются основными принципами проведения мероприятия.

Сценарий внеурочного мероприятия по игре «Телатар» (Набег)

Цель мероприятия:

Знакомство участников с традиционной чеченской игрой «Набег», развитие координации, ловкости и командного духа.

Описание игры:

Игра «Набег» проводится на специально очерченной территории, в центре которой складываются фишки (вместо шапок) и палочка длиной 40-50 см. Все участники усаживаются в круг и закрывают глаза. Один из капитанов бросает палочку, и по его команде все кидаются ее искать. Команда, нашедшая палочку, с криком бросается к фишкам, стараясь захватить их. Противник не дает возможности пробиться к фишкам. Завязывается упорная борьба за овладение фишками. Выигрывает команда, захватившая наибольшее количество фишек.

Эта игра развивает координацию движений, ловкость и способность к быстрому принятию решений. Игра «Набег» способствует формированию навыков взаимодействия и соревновательного духа среди участников.

Время проведения:

1 час

Оборудование:

Фишки (вместо шапок).

Палочка длиной 40-50 см.

Знаки для обозначения границ круга.

Удобная одежда и обувь для физических упражнений.

Этапы мероприятия:

Введение (5 минут):

Приветствие участников и представление инструктора.

Объяснение правил безопасности и значимости их соблюдения во время мероприятия.

Краткое объяснение целей и задач мероприятия, а также исторического контекста игры «Набег».

Разминка и подготовка (10 минут):

Общая разминка для разогрева мышц (бег, прыжки, растяжка).

Пояснение основных техник поиска палочки и захвата фишек.

Практическое обучение элементам техники (правильное положение тела, координация движений).

Тренировочные упражнения (10 минут):

Разделение участников на группы для тренировки.

Инструктор демонстрирует правильные техники поиска и захвата фишек.

Практическое выполнение упражнений по поиску палочки и захвату фишек:

Упражнения на развитие координации и ловкости.

Упражнения на быстроту реакции и точность действий.

Соревнования (30 минут):

Участники делятся на группы и проводятся несколько соревновательных раундов.

Оценка по количеству успешных захватов фишек:

Раунды по 1-2 минуты, где участники стараются захватить как можно больше фишек.

Подсчет успешных попыток для каждой группы.

Подведение итогов каждого раунда:

Объявление победителей каждого раунда.

Краткий анализ действий участников и рекомендации по улучшению техники.

Завершение и рефлексия (5 минут):

Подведение итогов мероприятия:

Краткое обсуждение того, что удалось освоить и чему можно поучиться:

Обсуждение трудностей и способов их преодоления.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

Благодарность участникам за активное участие:

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.

Призыв к дальнейшему развитию и участию в следующих мероприятиях.

Примечание: Важно подчеркнуть, что безопасность и уважение к соперникам являются основными принципами проведения мероприятия.

Сценарий внеурочного мероприятия по игре «Таллархой» (Охотники)

Цель мероприятия:

Знакомство участников с традиционной чеченской игрой «Охотники», развитие координации, ловкости и командного духа.

Описание игры:

Игра «Охотники» проводится с использованием палочки длиной 35–40 см и диаметром 4–6 см. Одна из команд представляет «охотников», другая – «зверей». Команда «охотников» садится на корточки и закрывает глаза. «Звери» становятся позади «охотников». Ведущий команды «зверей» как можно дальше бросает палочку, сопровождая бросок возгласом: «Пошла» («Яхар»). В этот момент «звери» разбегаются и прячутся. «Охотники» стараются по звуку определить место падения

палочки и как можно быстрее найти ее. Как только «охотники» находят палочку, на них набрасываются «звери», и завязывается борьба. Игрок, коснувшийся коленом земли, считается побежденным, и на этом борьба прекращается. Выигрывает команда, одержавшая большее количество побед.

Эта игра развивает координацию движений, ловкость и способность к быстрому принятию решений. Игра «Охотники» способствует формированию навыков взаимодействия и соревновательного духа среди участников.

Время проведения:

1 час

Оборудование:

Палочка длиной 35–40 см и диаметром 4–6 см.

Удобная одежда и обувь для физических упражнений.

Этапы мероприятия:

Введение (5 минут):

Приветствие участников и представление инструктора.

Объяснение правил безопасности и значимости их соблюдения во время мероприятия.

Краткое объяснение целей и задач мероприятия, а также исторического контекста игры «Охотники».

Разминка и подготовка (10 минут):

Общая разминка для разогрева мышц (бег, прыжки, растяжка).

Пояснение основных техник поиска палочки и борьбы.

Практическое обучение элементам техники (правильное положение тела, координация движений).

Тренировочные упражнения (10 минут):

Разделение участников на группы для тренировки.

Инструктор демонстрирует правильные техники поиска палочки и борьбы.

Практическое выполнение упражнений по поиску палочки и борьбе:

Упражнения на развитие координации и ловкости.

Упражнения на быстроту реакции и точность действий.

Соревнования (30 минут):

Участники делятся на группы и проводятся несколько соревновательных раундов.

Оценка по количеству успешных находок палочки и побед в борьбе:

Раунды по 1-2 минуты, где участники стараются найти палочку и защитить ее от «зверей».

Подсчет успешных попыток для каждой группы.

Подведение итогов каждого раунда:

Объявление победителей каждого раунда.

Краткий анализ действий участников и рекомендации по улучшению техники.

Завершение и рефлексия (5 минут):

Подведение итогов мероприятия:

Обзор освоенных техник и умений.

Обсуждение достижений каждого участника.

Краткое обсуждение того, что удалось освоить и чему можно поучиться:

Обсуждение трудностей и способов их преодоления.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

Благодарность участникам за активное участие:

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.

Призыв к дальнейшему развитию и участию в следующих мероприятиях.

Примечание: Важно подчеркнуть, что безопасность и уважение к соперникам являются основными принципами проведения мероприятия.

Сценарий внеурочного мероприятия «Кхокхех ловзар» (Игра в голубя)

Цель мероприятия:

Знакомство участников с традиционной чеченской игрой «Кхокхех ловзар» (Игра в голубя), развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.

Описание игры:

Игра «Кхокхех ловзар» популярна среди детей и подростков. Участники садятся в полный присед, держат локти на уровне колен и пропускают палку между локтями и коленями. Кисти рук сцеплены впереди колен в замок. В этом положении участники бегом или прыжками перемещаются до линии финиша. Игра развивает скоростно-силовые качества, координацию и выносливость.

Время проведения:

1 час

Оборудование:

Палочки длиной 35–40 см и диаметром 4–6 см для каждого участника.

Обозначенные стартовая и финишная линии.

Удобная одежда и обувь для физических упражнений.

Этапы мероприятия:

Введение (5 минут):

Приветствие участников и представление инструктора по игре.

Объяснение правил и целей мероприятия.

Краткое объяснение исторического контекста игры и её значимости.

Разминка и подготовка (10 минут):

Общая разминка для подготовки к физической активности (бег, прыжки, растяжка).

Пояснение основных приемов и техники передвижения в приседе с палкой.

Демонстрация правильного положения тела и координации движений.

Тренировочные упражнения (10 минут):

Разделение участников на группы для тренировки.

Инструктор демонстрирует технику передвижения в приседе с палкой.

Практическое выполнение упражнений:

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Упражнения на координацию движений при прыжках и беге в приседе.

Упражнения на взаимодействие и согласованность движений в команде.

Соревнования (30 минут):

Формирование команд и проведение нескольких соревновательных раундов:

Раунды по 1-2 минуты, где участники стараются как можно быстрее добраться до финиша.

Подсчет успешных попыток для каждой команды.

Подведение итогов каждого раунда:

Объявление победителей каждого раунда.

Краткий анализ действий участников и рекомендации по улучшению техники.

Завершение и рефлексия (5 минут):

Подведение итогов мероприятия:

Обзор освоенных техник и умений.

Обсуждение достижений каждого участника.

Краткое обсуждение того, что удалось освоить и чему можно поучиться:

Обсуждение трудностей и способов их преодоления.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

Благодарность участникам за активное участие:

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.

Призыв к дальнейшему развитию и участию в следующих мероприятиях.

Примечание: Важно следить за соблюдением всех мер безопасности во время мероприятия. Убедитесь, что участники соблюдают все правила и избегают возможных травм.

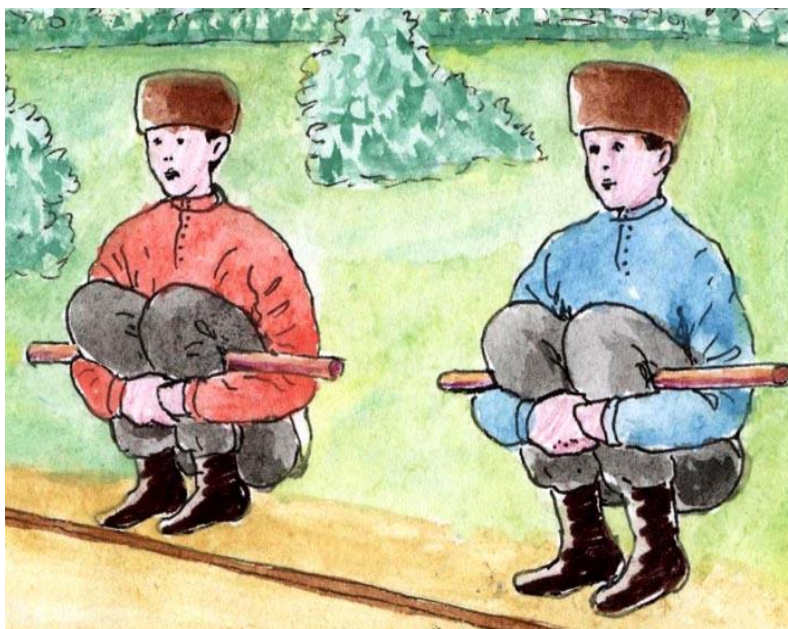


Рисунок 16 – «Кхокхех ловзар»

Сценарий внеурочного мероприятия «Гуоьна чурьа арабахар» (выбивание из круга)

Цель мероприятия:

Знакомство участников с традиционной чеченской игрой «Гуоьна чурьа арабахар» (Выбивание из круга), развитие ловкости, быстроты, точности и чувства дистанции.

Описание игры:

Игра «Гуоьна чурьа арабахар» проводится на круглом игровом поле диаметром 8–10 метров. Одна команда занимает место в кругу, а другая команда пытается выбить игроков из круга, осалив их мячом. Осаленный игрок выходит из игры. Игра продолжается до тех пор,

пока все игроки не будут осалены. Если в кругу остается один игрок, начинается отсчет до 10. Если после 10 бросков последнего игрока не удастся осалить, его команда вновь возвращается в круг и игра возобновляется.

Время проведения:

1 час

Оборудование:

Мяч.

Обозначенный круг диаметром 8–10 метров.

Удобная одежда и обувь для физических упражнений.

Этапы мероприятия:

Введение (5 минут):

Приветствие участников и представление инструктора по игре.

Объяснение правил и целей мероприятия.

Краткое объяснение исторического контекста игры и её значимости.

Разминка и подготовка (10 минут):

Общая разминка для подготовки к физической активности (бег, прыжки, растяжка).

Пояснение основных приемов и техники игры.

Демонстрация правильного положения тела и координации движений при игре.

Тренировочные упражнения (10 минут):

Разделение участников на две команды.

Инструктор демонстрирует технику бросков и уклонения от мяча.

Практическое выполнение упражнений:

Упражнения на развитие точности бросков.

Упражнения на ловкость и координацию движений при уклонении от мяча.

Упражнения на взаимодействие и согласованность движений в команде.

Соревнования (30 минут):

Проведение нескольких соревновательных раундов:

Раунды по 5 минут, где одна команда находится в кругу, а другая команда пытается выбить игроков из круга мячом.

Подсчет успешных попыток для каждой команды.

Осаленные игроки выходят из игры, и мяч выбрасывается осаленным игроком за круг.

Подведение итогов каждого раунда:

Объявление победителей каждого раунда.

Если в кругу остается один игрок, начинается отсчет до 10. Если его не удастся осалить за 10 бросков, его команда возвращается в круг.

Краткий анализ действий участников и рекомендации по улучшению техники.



Рисунок 17 – «Гуоьна чуьра арабахар»

Завершение и рефлексия (5 минут):

Подведение итогов мероприятия:

Обзор освоенных техник и умений.

Обсуждение достижений каждой команды.

Краткое обсуждение того, что удалось освоить и чему можно поучиться:

Обсуждение трудностей и способов их преодоления.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

Благодарность участникам за активное участие:

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.

Призыв к дальнейшему развитию и участию в следующих мероприятиях.

Примечание: Важно следить за соблюдением всех мер безопасности во время мероприятия. Убедитесь, что участники соблюдают все правила и избегают возможных травм.

Сценарий внеурочного мероприятия «Гуона чуьра ара ма хеца» (Не выпускай из круга)

Цель мероприятия:

Знакомство участников с традиционной чеченской игрой «Гуона чуьра ара ма хеца» (Не выпускай из круга), развитие ловкости, быстроты и силовых качеств.

Описание игры:

Игра проводится на поле, где на расстоянии 2,5-3 метра чертятся две параллельные линии, обозначающие кон («чу»). На игровом поле на разных местах чертятся круги диаметром 2-3 метра, расстояние между которыми составляет 20-30 метров. Подающий из полевой команды отправляется на кон и старается перебежать из одного круга в другой после удара, не будучи осаленным. Если игрок успешно перебегает все круги, он зарабатывает очко. Если игрок осален, команды меняются ролями. Победителем становится команда, набравшая большее количество очков.

Время проведения:

1 час

Оборудование:

Мяч.

Бита длиной не более 1 метра.

Разметка на поле: две параллельные линии (кон) и круги диаметром 2-3 метра.

Удобная одежда и обувь для физических упражнений.

Этапы мероприятия:

Введение (5 минут):

Приветствие участников и представление инструктора по игре.

Объяснение правил и целей мероприятия.

Краткое объяснение исторического контекста игры и её значимости.

Разминка и подготовка (10 минут):

Общая разминка для подготовки к физической активности (бег, прыжки, растяжка).

Пояснение основных приемов и техники игры.

Демонстрация правильного положения тела и координации движений при игре.

Тренировочные упражнения (10 минут):

Разделение участников на две команды.

Инструктор демонстрирует технику удара битой и перебежки из круга в круг.

Практическое выполнение упражнений:

Упражнения на развитие точности ударов.

Упражнения на ловкость и координацию движений при перебежках.

Упражнения на взаимодействие и согласованность движений в команде.

Соревнования (30 минут):

Проведение нескольких соревновательных раундов:

Раунды по 5 минут, где одна команда старается перебежать из круга в круг после удара, а другая команда пытается осалить перебегающих игроков.

Подсчет успешных попыток для каждой команды.

Смена ролей происходит при осаливании или ловле мяча с лета.

Подведение итогов каждого раунда:

Объявление победителей каждого раунда.

Краткий анализ действий участников и рекомендации по улучшению техники.

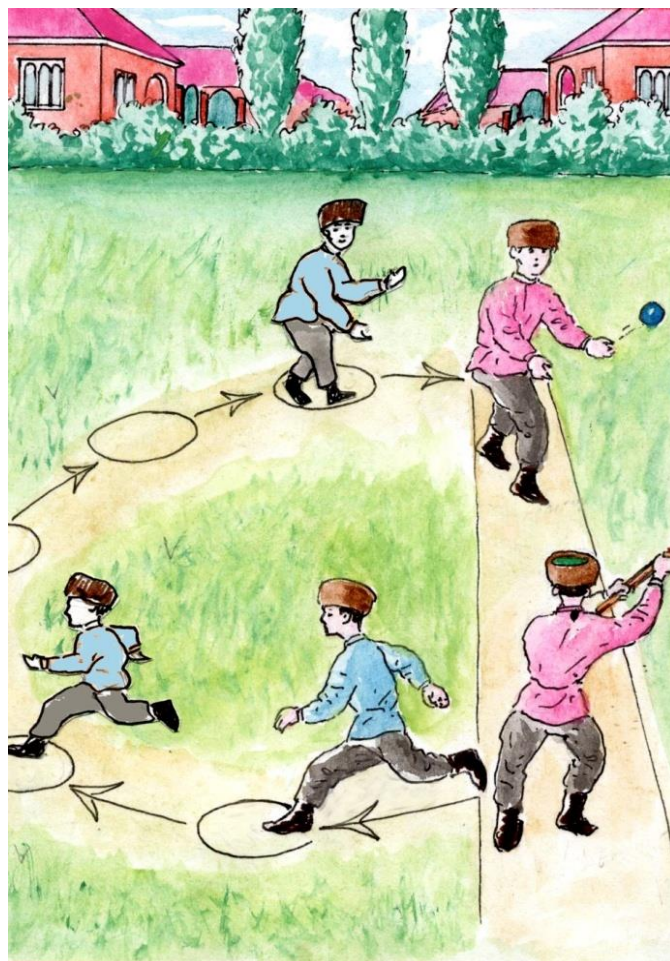


Рисунок 18 – «Гуона чуйра ара ма хеца»

Завершение и рефлексия (5 минут):

Подведение итогов мероприятия:

Обзор освоенных техник и умений.

Обсуждение достижений каждой команды.

Краткое обсуждение того, что удалось освоить и чему можно поучиться:

Обсуждение трудностей и способов их преодоления.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

Благодарность участникам за активное участие:

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.

Призыв к дальнейшему развитию и участию в следующих мероприятиях.

Примечание. Важно следить за соблюдением всех мер безопасности во время мероприятия. Убедитесь, что участники соблюдают все правила и избегают возможных травм.

Сценарий внеурочного мероприятия «Блавынах ловзар» (Игра в башню)

Цель мероприятия:

Знакомство участников с традиционной чеченской игрой «Блавынах ловзар» (Игра в башню), развитие ловкости, быстроты, координации и точности.

Описание игры:

Игра проводится на ровной утрамбованной площадке, где чертится квадрат размером 50x50 см. От квадрата на расстоянии 1,5-2 метра проводится первая черта – полукон, от которой чертятся еще 6 линий-полукон с промежутками в один шаг. В центре квадрата устанавливается палочка длиной 15-18 см и диаметром 5 см. Один из игроков становится водящим, а остальные поочередно пытаются выбить палочку из квадрата, начиная с самой дальней линии. Водящий стоит на противоположной стороне квадрата на безопасном расстоянии. Если игрок выбивает палочку и успевает вернуться и сказать "Башня" раньше водящего, он приближается на один полукон ближе к квадрату. Игра продолжается до тех пор, пока один из игроков не выйдет на первый полукон.

Время проведения:

1 час

Оборудование:

Палки (битой) длиной 15-18 см и диаметром 5 см.

Разметка на поле: квадрат 50x50 см и линии-полуконны.

Удобная одежда и обувь для физических упражнений.

Этапы мероприятия:

Введение (5 минут):

Приветствие участников и представление инструктора по игре.

Объяснение правил и целей мероприятия.

Краткое объяснение исторического контекста игры и её значимости.

Разминка и подготовка (10 минут):

Общая разминка для подготовки к физической активности (бег, прыжки, растяжка).

Пояснение основных приемов и техники игры.

Демонстрация правильного положения тела и координации движений при ударе и бегу.

Тренировочные упражнения (10 минут):

Разделение участников на группы для тренировки.

Инструктор демонстрирует технику выбивания палочки и возвращения к квадрату.

Практическое выполнение упражнений:

Упражнения на развитие точности ударов.

Упражнения на ловкость и координацию движений при выбивании палочки и возврате.

Упражнения на взаимодействие и согласованность движений в команде.

Соревнования (30 минут):

Проведение нескольких соревновательных раундов:

Раунды по 5 минут, где игроки поочередно выбивают палочку из квадрата и возвращаются к нему.

Подсчет успешных попыток для каждого игрока.

Если игрок успевает вернуться и сказать "Башня" раньше водящего, он приближается на один полукон.

Подведение итогов каждого раунда:

Объявление победителей каждого раунда.

Краткий анализ действий участников и рекомендации по улучшению техники.

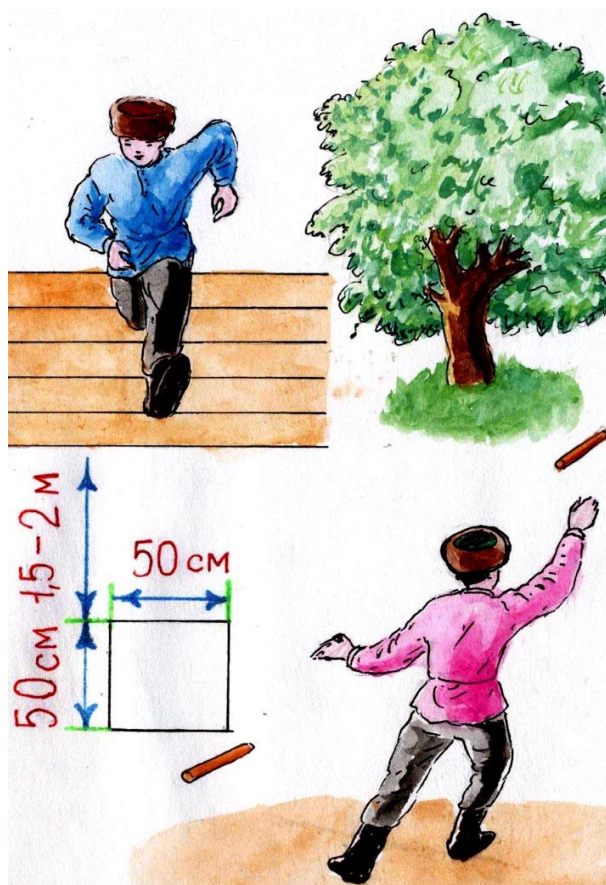


Рисунок 19 – «Блавнох ловзар»

Завершение и рефлексия (5 минут):

Подведение итогов мероприятия:

Обзор освоенных техник и умений.

Обсуждение достижений каждого участника.

Краткое обсуждение того, что удалось освоить и чему можно поучиться:

Обсуждение трудностей и способов их преодоления.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.

Призыв к дальнейшему развитию и участию в следующих мероприятиях.

Примечание: Важно следить за соблюдением всех мер безопасности во время мероприятия. Убедитесь, что участники соблюдают все правила и избегают возможных травм.

Сценарий внеурочного мероприятия Бег, волоча ногу («Ког текхош вадар»)

Цель мероприятия:

Знакомство участников с традиционной чеченской игрой «Ког текхош вадар» (Бег, волоча ногу), развитие ловкости, выносливости, координации и командного духа.

Описание игры:

Участники делятся на две команды: «охотников» и «зверей». Каждый «охотник» выбирает себе партнера из команды «зверей» и играет с ним до конца игры. На площадке проводятся три параллельные линии: линия старта для «охотников», линия старта для «зверей» и линия финиша. «Охотники» и «звери» принимают исходное положение: упор присев, одна нога выставлена в сторону. По сигналу начинается бег на руках и одной ноге, волоча вторую ногу. «Охотники» кричат «Лови! Догоняй!» и стараются догнать своих партнеров до финишной линии. Побеждают непойманные «звери» и догнавшие своих партнеров «охотники». Проигравшие игроки на спине проносят победителей до условленного места.

Время проведения:

1 час

Оборудование:

Обозначенные линии старта и финиша.

Удобная одежда и обувь для физических упражнений.

Этапы мероприятия:

Введение (5 минут):

Приветствие участников и представление инструктора по игре.

Объяснение правил и целей мероприятия.

Краткое объяснение исторического контекста игры и её значимости.

Разминка и подготовка (10 минут):

Общая разминка для подготовки к физической активности (бег, прыжки, растяжка).

Пояснение основных приемов и техники игры.

Демонстрация правильного положения тела и координации движений при беге волоча ногу.

Тренировочные упражнения (10 минут):

Разделение участников на две команды: «охотников» и «зверей».

Инструктор демонстрирует технику бега на руках и одной ноге.

Практическое выполнение упражнений:

Упражнения на развитие силы рук и ног.

Упражнения на координацию движений при беге волоча ногу.

Упражнения на взаимодействие и согласованность движений в команде.

Соревнования (30 минут):

Проведение нескольких соревновательных раундов:

Раунды по 5 минут, где «охотники» и «звери» стартуют по сигналу и стремятся достичь финишной линии.

Подсчет успешных попыток для каждой команды.

Непойманные «звери» и догнавшие своих партнеров «охотники» считаются победителями.

Подведение итогов каждого раунда:

Объявление победителей каждого раунда.

Проигравшие игроки на спине проносят победителей до условленного места.

Краткий анализ действий участников и рекомендации по улучшению техники.

Завершение и рефлексия (5 минут):

Подведение итогов мероприятия:

Обзор освоенных техник и умений.

Обсуждение достижений каждого участника.

Краткое обсуждение того, что удалось освоить и чему можно поучиться:

Обсуждение трудностей и способов их преодоления.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

Благодарность участникам за активное участие:

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.

Призыв к дальнейшему развитию и участию в следующих мероприятиях.

Примечание. Важно следить за соблюдением всех мер безопасности во время мероприятия. Убедитесь, что участники соблюдают все правила и избегают возможных травм.

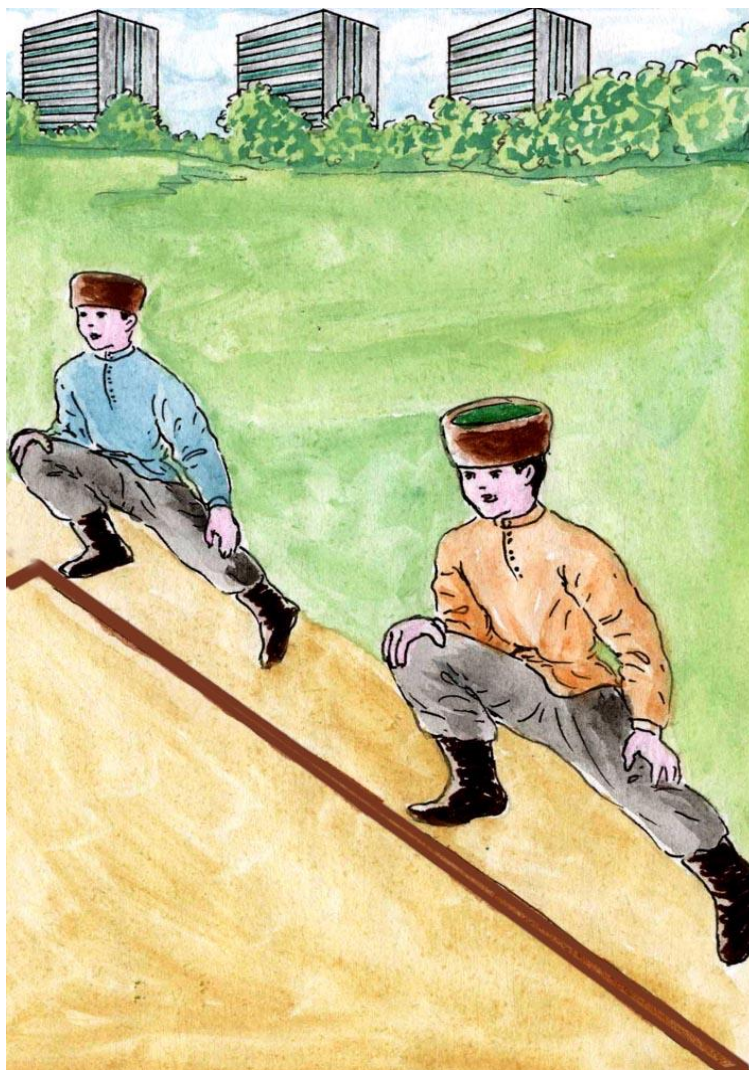


Рисунок 20 – «Ког текхош вадар»

Сценарий внеурочного мероприятия «Куьлланах ловзар» (Игра в «чижика»)

Цель мероприятия:

Знакомство участников с традиционной чеченской игрой «Куьлланах ловзар» (Игра в «Чижика»), развитие ловкости, координационных способностей, точности глазомера и чувства дистанции.

Описание игры:

Игра проводится на площадке, где на колышек, вбитый в землю (высота 5–10 см), водящий игрок кладет «чижик» – заостренную с обеих сторон палочку длиной 12–15 см. Игроки, находящиеся на кону на расстоянии 6–8 метров, по очереди пытаются сбить «чижик» с колышка. Сбивать «чижик» разрешается только битой с лета. Если бита катится по земле, сбитый «чижик» не засчитывается и устанавливается

снова. Игра может проводиться как командное состязание и развивает ловкость, координацию, точность глазомера и чувство дистанции.

Время проведения:

1 час

Оборудование:

Колышек высотой 5–10 см.

«Чижик» – заостренная с обеих сторон палочка длиной 12–15 см.

Бита для сбивания «чижика».

Обозначенная линия кона на расстоянии 6–8 метров от колышка.

Удобная одежда и обувь для физических упражнений.

Этапы мероприятия:

Введение (5 минут):

Приветствие участников и представление инструктора по игре.

Объяснение правил и целей мероприятия.

Краткое объяснение исторического контекста игры и её значимости.

Демонстрация «чижика» и биты.

Разминка и подготовка (10 минут):

Общая разминка для подготовки к физической активности (бег, прыжки, растяжка).

Пояснение основных приемов и техники игры.

Демонстрация правильного положения тела и координации движений при сбивании «чижика».

Тренировочные упражнения (10 минут):

Разделение участников на группы для тренировки.

Инструктор демонстрирует технику сбивания «чижика» с лета.

Практическое выполнение упражнений:

Упражнения на развитие точности и силы при сбивании «чижика».

Упражнения на координацию движений и удержание устойчивого положения.

Упражнения на взаимодействие и согласованность движений в команде.

Соревнования (30 минут):

Проведение нескольких соревновательных раундов:

Раунды по 5 минут, где участники поочередно пытаются сбить «чижик» с колышка.

Подсчет успешных попыток для каждого игрока.

Объявление победителей каждого раунда по итогам успешных попыток сбивания «чижика».

Подведение итогов каждого раунда:

Краткий анализ действий участников и рекомендации по улучшению техники.

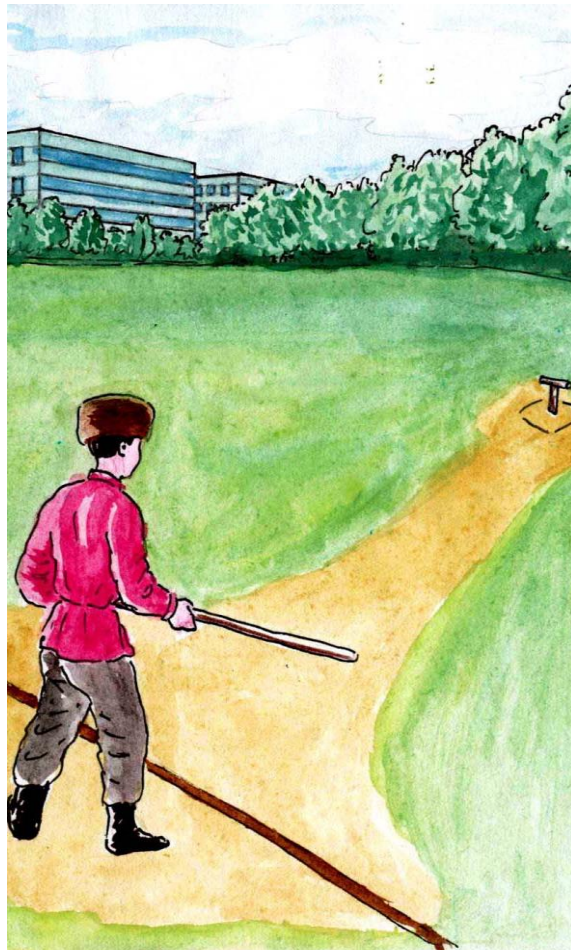


Рисунок 21 – «Куьлланах ловзар»

Завершение и рефлексия (5 минут):

Подведение итогов мероприятия:

Обзор освоенных техник и умений.

Обсуждение достижений каждого участника.

Краткое обсуждение того, что удалось освоить и чему можно поучиться:

Обсуждение трудностей и способов их преодоления.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.

Призыв к дальнейшему развитию и участию в следующих мероприятиях.

Примечание. Важно следить за соблюдением всех мер безопасности во время мероприятия. Убедитесь, что участники соблюдают все правила и избегают возможных травм.

2.3. Сценарии внеурочных занятий, разработанные на основе использования народных игр-забав

Эта подглава посвящена сценариям внеурочных занятий, основанным на народных играх-забавах, которые имеют развлекательный и познавательный характер. Игры-забавы не требуют высокой физической подготовки, предназначены для создания весёлой и непринужденной атмосферы, способствуют развитию творческого мышления, воображения и социального взаимодействия. Они, как и другие народные игры, играют важную роль в физическом развитии детей, помогая развивать координацию, ловкость и общую физическую форму.

Сценарий внеурочного мероприятия «Гали чу когаш а боьхкина, вадар» (Бег в мешках)

Цель мероприятия:

Знакомство участников с традиционной чеченской игрой «Гали чу когаш а боьхкина, вадар» (Бег в мешках), развитие скоростно-силовых качеств, координации и командного духа.

Описание игры:

Игра «Гали чу когаш а боьхкина, вадар» популярна среди детей. Для игры используются мешки, в которые игроки залезают и передвигаются к финишу прыжками. Обратно победителей, т.е. половину участников, пришедших к финишу первыми, к линии старта везет на себе вторая половина играющих. Эта игра развивает скоростно-силовые качества, координационные способности и командный дух.

Время проведения:

1 час

Оборудование:

Мешки (или кожаные мешки – лежиг) для каждого участника.

Обозначенные линии старта («чу») и финиша («чаккхе»).

Удобная одежда и обувь для физических упражнений.

Этапы мероприятия:

Введение (5 минут):

Приветствие участников и представление инструктора по игре.

Объяснение правил и целей мероприятия.

Краткое объяснение исторического контекста игры и её значимости.

Разминка и подготовка (10 минут):

Общая разминка для подготовки к физической активности (бег, прыжки, растяжка).

Пояснение основных приемов и техники передвижения в мешках.

Демонстрация правильного положения тела и координации движений при беге в мешках.

Тренировочные упражнения (10 минут):

Разделение участников на группы для тренировки.

Инструктор демонстрирует технику бега и прыжков в мешках.

Практическое выполнение упражнений:

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Упражнения на координацию движений при прыжках.

Упражнения на взаимодействие и согласованность движений в команде.

Соревнования (30 минут):

Формирование команд и проведение нескольких соревновательных раундов:

Раунды по 1-2 минуты, где участники стараются как можно быстрее добраться до финиша.

Обратно победителей, т.е. половину участников, пришедших к финишу первыми, к линии старта везет на себе вторая половина играющих.

Подведение итогов каждого раунда:

Объявление победителей каждого раунда.

Краткий анализ действий участников и рекомендации по улучшению техники.

Завершение и рефлексия (5 минут):

Подведение итогов мероприятия:

Обзор освоенных техник и умений.

Обсуждение достижений каждого участника.

Краткое обсуждение того, что удалось освоить и чему можно поучиться:

Обсуждение трудностей и способов их преодоления.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.

Призыв к дальнейшему развитию и участию в следующих мероприятиях.

Примечание: Важно следить за соблюдением всех мер безопасности во время мероприятия. Убедитесь, что участники соблюдают все правила и избегают возможных травм.

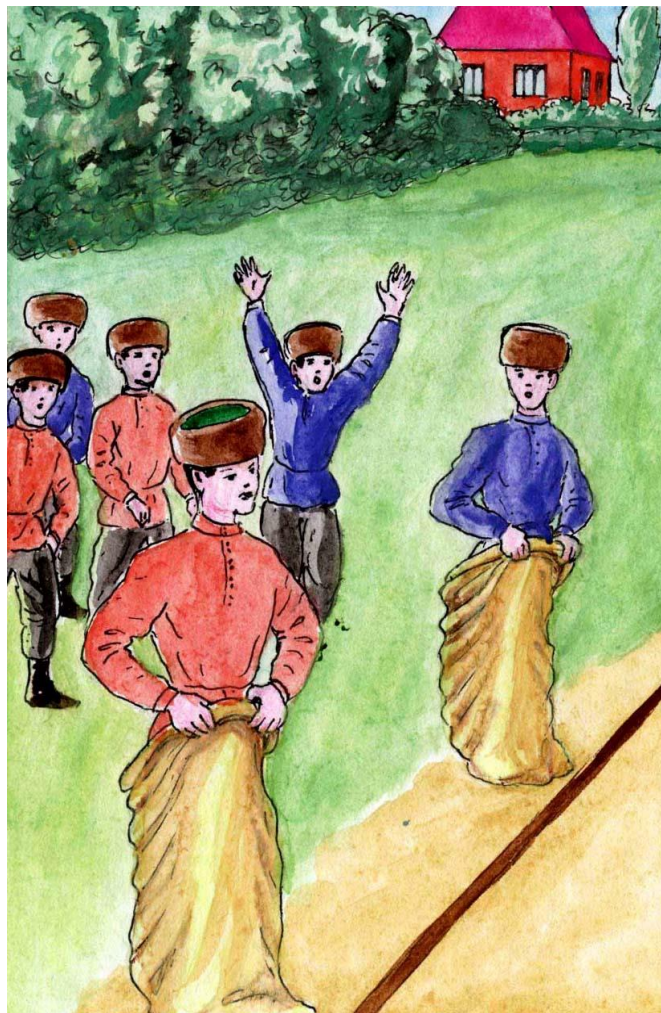


Рисунок 22 – «Гали чу когаи а боьжина, вадар»

Сценарий внеурочного мероприятия «Тулгех ловзар» (Игра в камешки)

Цель мероприятия:

Знакомство участников с традиционной чеченской игрой «Тулгех ловзар» (Игра в камешки), развитие внимания, координационных способностей и ловкости.

Описание игры:

Игра «Тулгех ловзар» – это старинная народная игра, способствующая развитию внимания и координации. Для игры необходимо подобрать 5 небольших (желательно круглой формы) камешков такой

величины, чтобы они все свободно помещались в ладони. Игроки по очереди подбрасывают один камешек вверх и, пока он в воздухе, собирают с земли остальные камешки. Игрок выполняет последовательные задания, увеличивая количество камешков, которые нужно поднять за один раз. Игра развивает координацию движений, ловкость и быстроту реакции.

Время проведения:

1 час

Оборудование:

5 небольших круглых камешков для каждого участника.

Удобная одежда и обувь для физических упражнений.

Этапы мероприятия:

Введение (5 минут):

Приветствие участников и представление инструктора по игре.

Объяснение правил и целей мероприятия.

Краткое объяснение исторического контекста игры и её значимости.

Разминка и подготовка (10 минут):

Общая разминка для подготовки к физической активности (бег, прыжки, растяжка).

Пояснение основных приемов и техники игры.

Демонстрация правильного положения тела и координации движений.

Тренировочные упражнения (10 минут):

Разделение участников на группы для тренировки.

Инструктор демонстрирует технику подбрасывания и ловли камешков.

Практическое выполнение упражнений:

Упражнения на развитие точности подбрасывания.

Упражнения на ловкость и координацию при сборе камешков.

Упражнения на взаимодействие и согласованность движений в команде.

Соревнования (30 минут):

Проведение нескольких соревновательных раундов:

Раунды по 1-2 минуты, где участники стараются собрать как можно больше камешков за один раз.

Подсчет успешных попыток для каждого участника.

Подведение итогов каждого раунда:

Объявление победителей каждого раунда.

Краткий анализ действий участников и рекомендации по улучшению техники.



Рисунок 23 – «Тулгех ловзар»

Завершение и рефлексия (5 минут):

Подведение итогов мероприятия:

Обзор освоенных техник и умений.

Обсуждение достижений каждого участника.

Краткое обсуждение того, что удалось освоить и чему можно поучиться:

Обсуждение трудностей и способов их преодоления.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

Благодарность участникам за активное участие:

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.

Призыв к дальнейшему развитию и участию в следующих мероприятиях.

Примечание: Важно следить за соблюдением всех мер безопасности во время мероприятия. Убедитесь, что участники соблюдают все правила и избегают возможных травм.

**Сценарий внеурочного мероприятия «Туьшах ловзар»
(Охрана очага)**

Цель мероприятия:

Знакомство участников с традиционной чеченской игрой «Туьшах ловзар» (Охрана очага), развитие координационных способностей, ловкости и командного духа.

Описание игры:

Игра «Туьшах ловзар» проводится на круглом игровом поле диаметром 4–5 метров, в центре которого находится яма – очаг (туш) диаметром 50–60 см. Один из игроков пытается забросить мяч в очаг, в то время как защитник очага старается отбить мяч палкой за пределы круга. Игроки, находящиеся за кругом, пытаются овладеть мячом и снова бросить его в очаг. Игрок, которому удастся забросить мяч в очаг, становится новым защитником. Игра развивает координационные способности и ловкость.

Время проведения:

1 час

Оборудование:

Мяч.

Палка для отбивания мяча.

Обозначенный круг диаметром 4–5 метров.

Яма (очаг) диаметром 50–60 см.

Удобная одежда и обувь для физических упражнений.

Этапы мероприятия:

Введение (5 минут):

Приветствие участников и представление инструктора по игре.

Объяснение правил и целей мероприятия.

Краткое объяснение исторического контекста игры и её значимости.

Разминка и подготовка (10 минут):

Общая разминка для подготовки к физической активности (бег, прыжки, растяжка).

Пояснение основных приемов и техники игры.

Демонстрация правильного положения тела и координации движений.

Тренировочные упражнения (10 минут):

Разделение участников на группы для тренировки.

Инструктор демонстрирует технику отбивания мяча палкой.

Практическое выполнение упражнений:

Упражнения на развитие точности бросков.

Упражнения на координацию движений при отбивании мяча.

Упражнения на взаимодействие и согласованность движений в команде.

Соревнования (30 минут):

Формирование команд и проведение нескольких соревновательных раундов:

Раунды по 1-2 минуты, где участники стараются забросить мяч в очаг.

Подсчет успешных попыток для каждой команды.

Защитник очага старается отбить мяч за пределы круга.

Подведение итогов каждого раунда:

Объявление победителей каждого раунда.

Игрок, которому удастся забросить мяч в очаг, становится новым защитником.

Краткий анализ действий участников и рекомендации по улучшению техники.



Рисунок – 24 «Тутьшах ловзар»

Завершение и рефлексия (5 минут):

Подведение итогов мероприятия:

Обзор освоенных техник и умений.

Обсуждение достижений каждого участника.

Краткое обсуждение того, что удалось освоить и чему можно поучиться:

Обсуждение трудностей и способов их преодоления.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

Благодарность участникам за активное участие:

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.

Призыв к дальнейшему развитию и участию в следующих мероприятиях.

Примечание: Важно следить за соблюдением всех мер безопасности во время мероприятия. Убедитесь, что участники соблюдают все правила и избегают возможных травм.

Сценарий внеурочного мероприятия «Буьрка схьалаца» (Лови мяч)

Цель мероприятия:

Знакомство участников с традиционной чеченской игрой «Буьрка схьалаца» (Лови мяч), развитие ловкости, быстроты и координации.

Описание игры:

Игра «Буьрка схьалаца» проводится в кругу, где один из игроков является водящим. Водящий подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из участников. Игрок, имя которого было названо, должен поймать мяч. Если ему это удастся, он подбрасывает мяч и называет имя следующего игрока. Если игрок не смог поймать мяч, он становится новым водящим. Игра развивает ловкость и быстроту.

Время проведения:

1 час

Оборудование:

Мяч.

Обозначенный круг для игры.

Удобная одежда и обувь для физических упражнений.

Этапы мероприятия:

Введение (5 минут):

Приветствие участников и представление инструктора по игре.

Объяснение правил и целей мероприятия.

Краткое объяснение исторического контекста игры и её значимости.

Разминка и подготовка (10 минут):

Общая разминка для подготовки к физической активности (бег, прыжки, растяжка).

Пояснение основных приемов и техники игры.

Демонстрация правильного положения тела и координации движений при ловле мяча.



Рисунок 25 – «Буьрка схьалаца»

Тренировочные упражнения (10 минут):

Разделение участников на группы для тренировки.

Инструктор демонстрирует технику подбрасывания и ловли мяча.

Практическое выполнение упражнений:

Упражнения на развитие точности и координации при ловле мяча.

Упражнения на ловкость и быстроту реакций.

Упражнения на взаимодействие и согласованность движений в команде.

Соревнования (30 минут):

Проведение нескольких соревновательных раундов:

Раунды по 1-2 минуты, где водящий подбрасывает мяч и называет имя одного из игроков.

Подсчет успешных попыток для каждого игрока.

Подведение итогов каждого раунда:

Объявление победителей каждого раунда.

Краткий анализ действий участников и рекомендации по улучшению техники.

Завершение и рефлексия (5 минут):

Подведение итогов мероприятия:

Обзор освоенных техник и умений.

Обсуждение достижений каждого участника.

Краткое обсуждение того, что удалось освоить и чему можно поучиться:

Обсуждение трудностей и способов их преодоления.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

Благодарность участникам за активное участие:

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.

Призыв к дальнейшему развитию и участию в следующих мероприятиях.

Примечание: Важно следить за соблюдением всех мер безопасности во время мероприятия. Убедитесь, что участники соблюдают все правила и избегают возможных травм.

**Сценарий внеурочного мероприятия «ГПала яккхар»
(Взятие башни)**

Цель мероприятия:

Знакомство участников с традиционной чеченской игрой «ГПала яккхар» (Взятие башни), развитие координации, ловкости и командного духа.

Описание игры:

Игра «ГПала яккхар» является отголоском периода башенных войн и проводится как на земле, так и на воде. Для игры выбирается небольшой обрыв или небольшой островок/большой камень. На обрыве или камне стоят «стражники», которые защищают башню. «Враги» (нападающие) стараются взять башню. Если им это удастся, игроки меняются ролями. Игра развивает координационные способности, ловкость и командное взаимодействие.

Время проведения:

1 час

Оборудование:

Обрыв или небольшой островок/большой камень для имитации башни.

Удобная одежда и обувь для физических упражнений.

Этапы мероприятия:

Введение (5 минут):

Приветствие участников и представление инструктора по игре.

Объяснение правил и целей мероприятия.

Краткое объяснение исторического контекста игры и её значимости.

Разминка и подготовка (10 минут):

Общая разминка для подготовки к физической активности (бег, прыжки, растяжка).

Пояснение основных приемов и техники игры.

Демонстрация правильного положения тела и координации движений при защите и нападении.

Тренировочные упражнения (10 минут):

Разделение участников на две команды: «стражники» и «враги».

Инструктор демонстрирует технику защиты башни и нападения на неё.

Практическое выполнение упражнений:

Упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Упражнения на взаимодействие и согласованность движений в команде.

Упражнения на стратегическое мышление и тактические действия.

Соревнования (30 минут):

Проведение нескольких соревновательных раундов:

Раунды по 5 минут, где одна команда защищает башню, а другая нападает.

Подсчет успешных попыток взятия башни для каждой команды.

Игроки меняются ролями после успешного взятия башни.

Подведение итогов каждого раунда:

Объявление победителей каждого раунда.

Краткий анализ действий участников и рекомендации по улучшению техники.

Завершение и рефлексия (5 минут):

Подведение итогов мероприятия:

Обзор освоенных техник и умений.

Обсуждение достижений каждой команды.

Краткое обсуждение того, что удалось освоить и чему можно поучиться:

Обсуждение трудностей и способов их преодоления.

Рекомендации для дальнейших тренировок.

Благодарность участникам за активное участие:

Выражение благодарности за участие и соблюдение правил безопасности.

Призыв к дальнейшему развитию и участию в следующих мероприятиях.

Примечание: Важно следить за соблюдением всех мер безопасности во время мероприятия. Убедитесь, что участники соблюдают все правила и избегают возможных травм.



Рисунок 26 – «Гала яккхар»

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Воспитание подрастающего поколения органически связано с теми задачами, которые стоят перед обществом и требуют своего решения на практике.

Описывая быт и культуру народа, справедливо подчёркивается, что физическая культура, являясь составной частью общенародной культуры, способствует решению социально-экономических задач, стоящих перед обществом на конкретном историческом этапе его развития.

В различные исторические периоды и в различных культурах люди по-разному воспринимают и осознают окружающий мир, по-разному получают впечатления и знания, то есть формируют определенную картину мира и идеалы, присущие конкретной исторической эпохе. Ясно, что на основе идеала нельзя оценить физическую культуру общества. Однако, он четко показывает господствующую духовную установку, принятые нормы воспитания, морали и этики, отражают ту систему ценностей, которая тем или иным образом является руководящим принципом членов общества. Объектом анализа является человек, живший, мысливший, чувствовавший и творивший в различные периоды истории физической культуры, человек, чьи потребности и запросы определяют данное общество и чьи потребности и запросы в свою очередь воздействуют на жизнь, движение общества. Его поступки мотивируются системой ценностей, идеалами его эпохи и среды.

Человеческая деятельность во все исторические эпохи происходит в определенном коллективе, обществе и человек-носитель морально-нравственных ценностей этого общества – является отражением и мерилom материальных и духовных богатств, созданных той или иной этнической группой в процессе активной творческой деятельности всего общества. По мере развития и укрепления политических, экономических и культурных связей между народами как внутри одной, отдельно взятой страны, так и между отдельными народами и странами различных регионов мира, культура различных наций и народностей становится более яркой, многоцветной. Происходит это благодаря тому, что каждая нация, каждая национальность, будь она малая или малочисленная, вносит в сокровищницу человеческой культуры неповторимый национальный колорит, присущий только данному этносу. Это в полной мере относится и к сфере физической культуры – составному компоненту культуры народа.

Важно отметить, что, несмотря на неоднозначность отношения религии и государства на различных исторических этапах развития человеческого общества к стремлению человека к своему физическому совершенствованию, народами различных регионов и стран из поколения в поколение передавались лучшие традиции в области физических упражнений и игр, веками отбирались и сохранялись свои самобытные формы физического воспитания, народные системы физического воспитания наполнялись новым содержанием, новыми организационными формами и методами.

Забота о физическом воспитании человека занимала и занимает одно из ведущих мест на всех исторических этапах развития человеческого общества. Система физического воспитания, развитие которой обусловлено эволюционными процессами, происходящими в общественной формации, призвана содействовать решению данной социально-педагогической проблемы.

В условиях национальной республики для решения задач учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию детей и подростков, а также развития массовой физической культуры и спорта, немаловажное значение имеет рациональное использование национальных средств физического воспитания в учебной, внеклассной и внешкольной работе.

При выборе игры педагогу необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовленность, место проведения занятий, количество играющих и наличие инвентаря, определить место игры в педагогическом процессе, иметь в виду степень подвижности, т.е. интенсивности двигательной деятельности, физическую нагрузку, направленность игры на развитие двигательных качеств и формирование двигательных навыков и умений.

Рациональное использование национальных подвижных игр и физических упражнений в практике физического воспитания дошкольников и учащихся общеобразовательных школ республики будет способствовать более успешному решению задач оздоровления и физической подготовки детей и тем самым служить благородным целям возрождения богатейшего этнокультурного наследия народа в данной сфере человеческой деятельности.

Большое значение в связи с этим приобретает проблема внедрения народных физических упражнений и игр в практику физического воспитания дошкольников и учащихся общеобразовательных школ республики. Необходимость разрешения данной социальнопедагогической ситуации продиктовано следующими мотивами:

— во-первых, затруднительностью выполнения некоторых разделов программы из-за климатогеографических условий республики, слабой материальной базы и нехватки квалифицированных специалистов;

— во-вторых, вопросы использования национальных подвижных игр и физических упражнений чеченцев в системе физического воспитания дошкольников и школьников республики не нашли должного отражения в общепедагогической литературе с точки зрения использования их в образовательно-воспитательных целях;

— в-третьих, в литературе и на практике не было еще попытки отобрать и систематизировать (классифицировать) чеченские национальные средства физического воспитания, определить их роль и место в системе физического воспитания различных контингентов населения;

— в-четвертых, использование известных с детства национальных средств физического воспитания в силу их высокой эмоциональности, меньшей затраты времени на освоение, простоты инвентаря не только будет способствовать более эффективному развитию основных двигательных качеств и формированию двигательных умений и навыков.

Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Они отражают все области материального и духовного творчества. Крупнейшие педагоги, ученые, прогрессивные общественные деятели считали игру весьма полезной для народного воспитания.

Подвижная игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстро меняющихся условиях. В ней проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованных с коллективными действиями. В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аслаханов, С. М. Берийн каде ловзарш, физически упражне-неш (Детские подвижные игры, физические упражнения): учебное по-собие / С. М. Аслаханов. – Грозный: ЧГПУ, 2008. – 160 с. – ISBN 978-5-94587-307-0. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотеч-ная система. – URL: [https:// e.lanbook.com/ book/141579](https://e.lanbook.com/book/141579)
2. Аслаханов, С. М. Средства народной системы физического воспитания чеченцев: монография / С.-А. М. Аслаханов. – Грозный: ЧГПУ, 2013. – 471 с.
3. Аслаханов, С.-А.М. Построение формирующего личность фи-зического воспитания с учетом базовых ценностей этноса: монография / С.-А. М. Аслаханов. – Грозный: ЧГПУ, 2013. – 360 с.
4. Аслаханов, С.-А. М. Поликультурный компонент физического воспитания в системе непрерывного образования: монография / С.-А. М. Аслаханов. – Грозный: ЧГПУ, 2012. – 539 с.
5. Аслаханов, С.-А.М. Потенциал этнопедагогике в физкультур-ном образовании школьников Чеченской Республики: монография / С.-А. М. Аслаханов. – Грозный: ЧГПУ, 2013. – 426 с.
6. Богомолова, М.И. Истоки зарождения и развития идей общече-ловеческого и национального в воспитании детей: учебное пособие / М. И. Богомолова, А. Е. Щеглова. – Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Улья-нова, 2021. – 80 с.
7. Захарова, Л. М. Этнокультурное образование: учебное пособие / Л.М. Захарова. – Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2018. – 99 с.
8. Инновации и традиции в педагогике начального образования: монография / под редакцией Е. Н. Землянской, С.В. Яковлев. – Москва: МПГУ, 2022. – 248 с.
9. Каратаева, Н.А. Этнокультурное образование детей младшего школьного возраста: учебно-методическое пособие / Н.А. Каратаева, Л.Г. Касьянова, И. В. Москвина. – Шадринск: ШГПУ, 2021. – 110 с.
10. Лобастова, М.А. Теория и методика физического воспитания с практикумом: учебно-методическое пособие / М. А. Лобастова. – Бар-наул: АлтГПУ, 2022. – 70 с.
11. История физической культуры и спорта: учебное пособие / со-ставитель М. Р. Мухамедьяров. – Уфа: ВЭГУ, 2011. – 156 с.
12. Подвижные игры в физическом воспитании: учебно-методи-ческое пособие / составители И. В. Ветрова [и др.]. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2019. – 426 с.

13. Подвижные игры в физическом воспитании школьников и студентов: учебно-методическое пособие / составители С.А. Лешкевич, В.А. Лешкевич. – Севастополь: СевГУ, 2022. – 92 с.

14. Шмырева, Н.А. Этнопедагогика: научная область, учебная дисциплина и практическая деятельность / Н.А. Шмырева, О.Н. Ткачева. – Кемерово: КемГУ, 2023. – 100 с.

15. Шоган, В. В. Основы глубинной дидактики. Дидактические принципы и регулятивы (на материалах изучения истории Великой отечественной войны советского народа 1941–1945 гг.) : монография / В. В. Шоган. — Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2021. — 152 с.

16. Анализ эффективности использования народных средств физического воспитания в процессе первичной физической подготовки детей младшего школьного возраста / С. У. Агамирзаев, А. А. К. Умаров, А. О. Ахмедов, Р. А. Курбанов // Перспективы науки и образования. – 2023. – № 5(65). – С. 400-421. – DOI 10.32744/pse.2023.5.24. – EDN QNPTCR.

17. Этнопедагогика: учебное пособие / составители Л.И. Архарова, С.Б. Демидова. – Рязань: РГУ имени С.А. Есенина, 2016. – 156 с.

18. Этнопедагогические идеи тувинского народа в воспитании: теория и практика: монография / А.С. Шаалы, Н.Ч. Дамба, Т.Т. Мунзук [и др.]. – Кызыл: ТувГУ, 2020. – 174 с.

19.

20. Этнопедагогика традиционной физической культуры: учебно-методическое пособие / составители Х.Д.-Н. Ооржак, С.Я. Ооржак. – Кызыл: ТувГУ, 2018. – 70 с.

Учебное издание

Методические рекомендации

**Использование народных средств физического
воспитания в организации учебно-воспитательного
процесса по физической культуре в школе**

Подготовка оригинал-макета и дизайн обложки *Эскаева Г.А.*

Подписано в печать 15.06.2024 г. Формат 60×84¹/₁₆.
Гарнитура «Таймс». Бумага офсетная. Печать ризографная.
Усл. п. л. 5,35. Уч.-изд. л. 3,2. Тираж 100 экз. Заказ №24-06-561.



Отпечатано в типографии АЛЕФ
367002, РД, г. Махачкала, ул. М. Гаджиева 64
Тел.: +7 (8722) 935-690, 599-690, +7 (988) 2000-164
www.alefgraf.ru, e-mail: alefgraf@mail.ru