

МО Республики Саха (Якутия)
МКУ « Амгинское районное управление образования»
МБОУ «Сулгачинская средняя общеобразовательная школа
им.Константинова И.И.-Дэлэгээт Уйбаан»

**Урок по физической культуре
в 9 классе
«Якутские национальные прыжки»**

Разработал: учитель физкультуры
МБОУ «Сулгачинская СОШ»
Варламов Андрей Иннокентьевич

Тема урока: Якутские национальные прыжки

Класс: 9

Место проведения: спортзал школы.

Цель: совершенствование техники якутских прыжков

Задачи: образовательная:

- формирование навыков и умений по совершенствованию коротких, высоких и глубоких прыжков
- закрепить упражнение

развивающая (оздоровительная):

- развитие двигательных качеств: координацию, силу, гибкость
- развитие нравственно-волевых качеств: самостоятельности, самосознания, упорства, стремления к самосовершенствованию

воспитывающая:

- воспитание дисциплинированности, выносливости, умения чисто и красиво выполнять физические упражнения ;
- воспитание коллективизма, самостоятельности, активности и интереса к занятиям физической культурой.

Методы обучения: словесный, наглядный рассказ учителя с элементами беседы, применение ИКТ, демонстрация видео материала, опрос, практический показ.

Метод проведения: фронтальный, парный и индивидуальный.

Межпредметные связи: активизация и актуализация знаний учащихся из курса культуры народов РС (Я), ОБЖ

Инвентарь: резиновые дорожки.

Ход урока:

№	Содержание урока	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
I	Подготовительная часть		
	<ul style="list-style-type: none">• Построение. Приветствие. Сообщение цели и задачи урока	10 мин.	Перечислить основные виды упражнений на уроке. Спина прямая, смотреть прямо
	<ul style="list-style-type: none">• ОРУ в ходьбе -на носках -на пятках -с внутренней стороны стопы -с внешней стороны стопы	2 мин.	Руки вверх Руки на пояс, смотреть вперед, спина прямая
	<ul style="list-style-type: none">• ОРУ в беге - приставными шагами левым боком - правым боком - спиной вперед - высоким подниманием бедра - захлест голени назад - ускорение по диагонали	2 мин.	Темп медленный. Дыхание не задерживать, соблюдать дистанцию. Восстановление дыхания.
	<ul style="list-style-type: none">• Постепенно переходим на ходьбу ОРУ на месте	2 раза 5 мин	Смотрим через левое плечо Смотреть за работу руками
	1) И.п.-о.с вращение головы 1-4 влево 5-8 вправо	6 раз	Спина прямая
	2) И.п.-стойка, руки в сторону. Вращение прямыми руками 1-4 вперед 5-8 назад	6-8 раз	Смотрим вперед, руки прямые
3) И.п.-правая рука вверх. 1-4 Отведение прямых рук назад	6-8 раз	Смотрим вперед, руки прямые	

	<p>5-8 смена положение рук</p> <p>4) И.п.-руки в сторону 1-2 мах левой ногой к правой руке 3-4мах правой ногой к левой руке</p> <p>5) И.п. –стойка руки на пояс 1-2 наклон вперед 3-4 назад</p> <p>6) И.п.- ноги на ширине плеч руки на пояс Приседание</p> <p>7) И.п.- тоже самое Приседание в парах</p> <p>8) И.п.- спиной друг к другу Приседание</p> <p>9) И.п.- держаться за плечи друг к друга в первой группе и второй группе</p> <p>10) И.п.- держаться за плечи друг к друга все месте</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>5 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Руки на уровне плеч ноги прямые</p> <p>Ноги прямые, при наклоне назад руки прямые Спина прямая смотрим вперед</p> <p>Спина прямая смотрим вперед</p> <p>Держать равновесие</p> <p>Смотреть вперед, держать равновесие</p>
II	Основная часть.		
	Показ и объяснение прыжков		
	• Короткие прыжки		
	Короткие прыжки «кылыы» После первых прыжков устранить основные ошибки	2 раза	Ребята должны прыгать кроткие прыжки Смотреть за работу руками Смотреть за осанкой ребят
	Короткие прыжки «ыстанга» После первых прыжков устранить основные ошибки	2 раза	Смотреть за работой стопы ног
	Короткие прыжки «куобах» После первых прыжков устранить основные ошибки	2 раза	Спины держать прямо, работать руками
	• Высокие прыжки		
	Высокие прыжки «кылыы» После первых прыжков устранить основные ошибки	2 раза	Ребята должны прыгать высокие прыжки Смотреть за работу руками Смотреть за осанкой ребят
	Высокие прыжки «ыстанга» После первых прыжков устранить основные ошибки	2 раза	Смотреть за работой стопы ног
	Высокие прыжки «куобах» После первых прыжков устранить основные ошибки	2 раза	Спины держать прямо, работать руками
• Глубокие прыжки			
Глубокие прыжки «кылыы» После первых прыжков устранить основные ошибки	2 раза	Ребята должны прыгать глубокие прыжки Смотреть за работу руками Смотреть за осанкой ребят	
Глубокие прыжки «ыстанга» После первых прыжков устранить основные ошибки	2 раза	Смотреть за работой стопы ног	
Глубокие прыжки «куобах» После первых прыжков устранить основные ошибки	2 раза	Спины держать прямо, работать руками	
III	Заключительная часть.		
Спокойная ходьба. Построение в одну шеренгу. Подведение итогов. Задание на дом.	5 мин		

Описание урока.

Этапы	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Универсальные учебные действия
<p><i>Орг. момент</i></p> <p><i>Подготовительная часть</i></p> <p><i>Основн. часть</i></p>	<p><i>Приветствие.</i></p> <p>Сегодня я к вам приехал с подарком. (показ видеоролика «Якутские национальные прыжки»)</p> <p><i>Краткая беседа</i></p> <p>Национальные виды спорта в нашей республике являются самыми популярными. В настоящее время ими занимаются не только в сельской местности, но и в городах. Благодаря своей популярности и простоте организации занятий национальные виды спорта служат важным фактором массового спортивного движения в республике. Сегодня якутские прыжки стали популярными на международном уровне, благодаря включению в программу Международных спортивных игр «Дети Азии» и в программу чемпионатов России по легкой атлетике.</p> <p>-Ребята, почему я вам показал этот видеоролик сегодня?</p> <p>-Правильно! И так тему и цель урока вы попытались сформировать сами, молодцы!</p> <p>-Перед тем как приступить к выполнению национальных прыжков давайте поупражняемся.</p> <p>(выполнение ОРУ)</p> <p>- Одними из самых увлекательных и зрелищных видов спорта народа Республики Саха из древнейших времен вплоть до наших дней считаются якутские национальные прыжки кылыы, ыстанга и куобах. О быстроногих людях, об одаренных от природы прыгунах сложены легенды, сказания, о них поется в старинном эпосе Олонхо. Состязания прыгунов украшали народные праздники ысыах. Кылыысыта специально кормили свежим кобыльим мясом, поили кумысом, молоком. Специально</p>	<p><i>Приветствие</i></p> <p>Слушают учителя, смотрят видеоролик</p> <p>Отвety:</p> <p>- урок будет по теме национальные прыжки</p> <p>- на уроке мы будем прыгать...</p> <p>Выполняют ОРУ (ходьба, бег, упражнения на разминку)</p>	<p><i>Коммуникативная-</i> Умение сотрудничать с учителем</p> <p><i>Личностная и познавательная-</i> умение слушать учителя, умение работать с информацией и выделить основное</p> <p><i>Познавательная-</i> формулировка цели и задачи урока</p> <p><i>Коммуникативные-</i> строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p><i>Регулятивные-</i> способность к волевому усилию</p> <p><i>Личностная и познавательная-</i> умение слушать учителя, приобретение новых знаний, умение работать с информацией, выделить основное</p>

<p>Заключит часть</p>	<p>предоставляли время на подготовку. Обычно физически сильными и крепкими были хамначчиты-батраки. Они, действительно, своей крепкой статной фигурой, сильными ногами, легкой походкой и красивой внешностью пользовались симпатией у зрителей. На состязания баи-тойоны специально привозили с собой сильнейшего в своем наслеге, улусе кылыысыта. Чтобы посмотреть и полюбоваться состязаниями прыгунов люди собирались издалека. В те далекие и нелегкие времена быстрые и ловкие люди без особого труда справлялись с домашним хозяйством, держали огромный скот, были хорошими охотниками. Такие мужчины всегда и везде пользовались уважением и почетом.</p> <p>-Вы наверное тоже хотите быть крепкими, сильными, быстрыми и ловкими как наши предки?</p> <p>Показ и объяснение прыжков (видеоролик по прыжкам)</p> <p>«Якутские национальные прыжки — популярный вид спорта, известный в Якутии (также во многих тюркских народах) с древних времён.</p> <p>Кылыы» — выполняются одиннадцать безостановочных прыжков с разбега на одной ноге с приземлением на обе ноги. «Ыстанга» — выполняются одиннадцать попеременных прыжков с разбега с ноги на ногу с приземлением на обе ноги. «Куобах» — выполняются одиннадцать безостановочных прыжков одновременно, отталкиваясь двумя ногами с места или с разбега с приземлением на обе ноги.</p> <p>-Ребята, а что такое ТРОЕБОРЬЕ?</p> <p>(контрольный опрос)</p> <p>Рефлексия</p> <p>Подведение итогов. Оценивание.</p> <p>Задание на дом.</p>	<p>Ребята прыгают кроткие прыжки</p> <p>Ребята прыгают высокие прыжки</p> <p>Ребята прыгают глубокие прыжки</p> <p>(кылыы, ыстанга, куобах) — сумма результатов всех трех прыжков в одних соревнованиях.</p>	<p>Регулятивные-соотнесение известного и неизвестного</p> <p>Личностные - смыслообразование</p> <p>Коммуникативная- Умение сотрудничать с учителем</p> <p>Познавательные- выделение необходимой информации</p> <p>Регулятивная- практическое применение усвоенного</p> <p>Познавательные- анализ, рефлексия Регулятивная- выделение того, что усвоено и самооценка</p>
------------------------------	---	--	---

