

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>25 мин.</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>
<p>II</p>	<p>Основная часть.</p> <p>Показ и объяснение прыжков</p> <p>• Короткие прыжки</p> <p>Короткие прыжки «кылыы» После первых прыжков устранить основные ошибки</p> <p>Короткие прыжки «ыстанга» После первых прыжков устранить основные ошибки</p> <p>Короткие прыжки «куобах» После первых прыжков устранить основные ошибки</p> <p>• Высокие прыжки</p> <p>Высокие прыжки «кылыы» После первых прыжков устранить основные ошибки</p> <p>Высокие прыжки «ыстанга» После первых прыжков устранить основные ошибки</p> <p>Высокие прыжки «куобах» После первых прыжков устранить основные ошибки</p> <p>• Глубокие прыжки</p> <p>Глубокие прыжки «кылыы» После первых прыжков устранить основные ошибки</p> <p>Глубокие прыжки «ыстанга» После первых прыжков устранить основные ошибки</p> <p>Глубокие прыжки «куобах» После первых прыжков устранить основные ошибки</p>	<p>2 раза</p>	<p>Ребята должны прыгать короткие прыжки Смотреть за работу руками Смотреть за осанкой ребят</p> <p>Смотреть за работой стопы ног</p> <p>Спины держать прямо, работать руками</p> <p>Ребята должны прыгать высокие прыжки Смотреть за работу руками Смотреть за осанкой ребят</p> <p>Смотреть за работой стопы ног</p> <p>Спины держать прямо, работать руками</p> <p>Ребята должны прыгать глубокие прыжки Смотреть за работу руками Смотреть за осанкой ребят</p> <p>Смотреть за работой стопы ног</p> <p>Спины держать прямо, работать руками</p>
<p>III</p>	<p>Заключительная часть.</p> <p>Спокойная ходьба. Построение в одну шеренгу. Подведение итогов. Задание на дом.</p>	<p>5 мин</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>
------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

