

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кустурская средняя общеобразовательная школа им. И.Н.Слепцова» Эвено_ Бытантайского национального улуса
Республики Саха- Якутия

Методическая разработка учителя физкультуры Колесова Иннокентия Егоровича

Тема: ««Метание аркана как средство развития физической подготовки учащихся»».

2023г.

Пояснительная записка.

Одним из основных направлений преобразований в российском образовании является здоровьесберегающее сопровождение учащихся. В связи с этим возрастает роль уроков физической культуры в школе, подтверждением чему служит увеличение часов по этой учебной дисциплине.

Но в рамках традиционной программы трудно поддерживать интерес учащихся к физической культуре, практически невозможно в полном объеме осуществлять работу со спортивно одаренными детьми. Следует искать новые формы деятельности.

В течение нескольких лет я занимался поиском форм и приемов внедрения национально-регионального компонента в учебный процесс. Мною был разработан, апробирован курс «Региональные, национальные компоненты на уроках физической культуры». Данный курс был утвержден на МО физкультуры и эстетико-прикладного искусства МБОУ КСОШ им.И.Н.Слепцова рекомендован для использования учителями физической культуры. Работа в этом направлении показала, что использование национально-регионального компонента не только повышает интерес учащихся к предмету, служит дополнительным материалом для развития их двигательных навыков, но и имеет большое воспитательное значение.

Анализируя уже проведенную работу, я пришел к выводу, что такого рода деятельность в настоящее время приобретает особую актуальность так, как в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС) нового поколения главное место отводится проблемам патриотического воспитания учащихся.

Это послужило одной из причин для разработки курса по теме: «Метание аркана как средство развития физической подготовки учащихся». Метание аркана является важным явлением эвенской нематериальной традиционной культуры. Но в настоящее время, к сожалению, этот вид деятельности несправедливо забывается.

Метание аркана позволяет развивать двигательные умения, зрение, внимание. Словом, все качества, которые необходимы человеку в повседневной жизни. На мой взгляд, целесообразно обучать учащихся этому виду деятельности на уроках и секциях.

Таким образом, **целью** данного курса является обучение учащихся искусству метания аркана.

Задачи:

1. Изучение теории вопроса (чтение литературы, связанной с темой; встречи и беседы с людьми, обладающими навыками метания аркана; изучение Интернет ресурсов);
2. Изучение воспитательного аспекта (метание аркана как явления нематериальной культуры эвенского народа);
3. Разработка техники метания аркана;
4. Составление правил по метанию аркана как вида спортивных состязаний.

Ожидаемые результаты:

- у учащихся повысится мотивация посещения уроков и секций по физической культуре;
- получат развитие двигательные навыки учащихся;
- у учащихся активизируются такие психические процессы как память, внимание, мышление;
- учащиеся расширят свои знания по истории культуры эвенского народа, они приобщатся к традиционным видам деятельности эвенов.

Основные разделы программы курса по теме:
«Метание аркана как средство развития двигательных навыков учащихся».

I. Метание аркана - явление нематериальной традиционной культуры эвенов. На этом этапе учащиеся знакомятся с историей метания аркана (как, когда и почему эвены метали аркан). Возможна организация их знакомства со старожилами села, района, владеющих искусством метания аркана.

II. Метание аркана как вид спортивных состязаний.

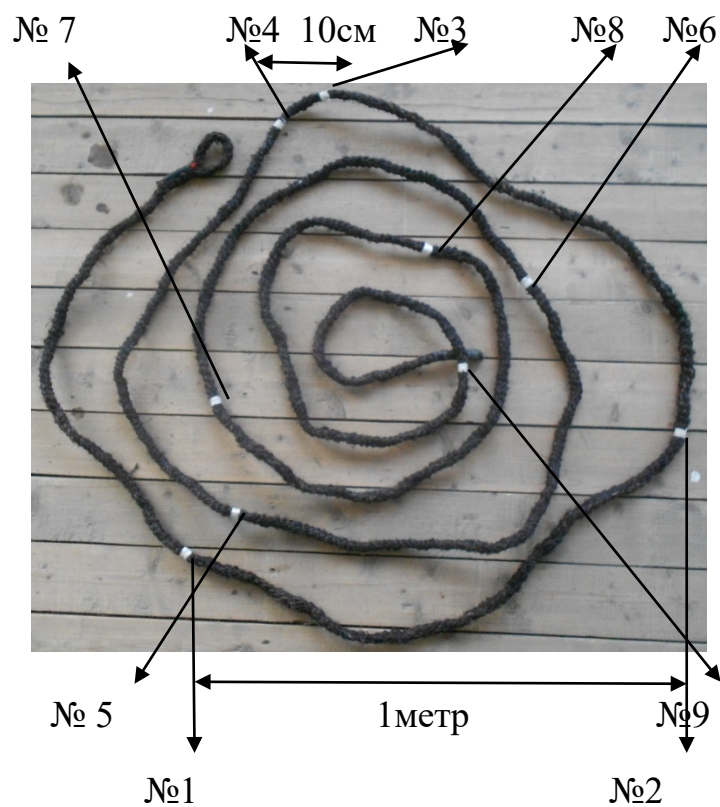
Данный этап предусматривает ознакомление учащихся с историей включения метания аркана в спортивные состязания. Важно дать учащимся понимание того, что использование этого традиционного вида искусства в спортивных соревнованиях способствует сохранению этого явления эвенской культуры.

III. Правила и техника метания аркана.

На этом (основном) этапе проводятся занятия по обучению учащихся навыкам и умению метания аркана. Учащиеся должны понять, что данные навыки приобретаются через усвоение некоторых обязательных правил, которых традиционно придерживались эвены при метании аркана.

Правила и техника метания аркана.

По всей длине аркана, начиная с маленькой петли через каждый метр делаем отметку шириной 1 сантиметр. Только между отметками №3 и №4 расстояние 10 сантиметр.



Каждый игрок, подходя к месту метания должен уметь сматывать аркан.

1. Для этого он берет большую петлю за отметку №2 в правую руку, а левой рукой придерживает маленькую петлю между №3 и №4 отметкой на основной части веревки.



рис.№ 1.

- 2.левой рукой он наматывает виток веревки вокруг правой ладони снизу вверх и соединяет отметки №2 и №3.



рис.№ 2



рис.№3

3. Далее играющий, сгибая основную веревку на себя и соединяя отметку №4 к отметкам №2 и №3, перекладывает в правую руку.



рис.№ 4

4. Оставшуюся часть веревки он продолжает наматывать таким же способом, соединяя последующие отметки, пока не останется конец длиной 50 – 60 сантиметров.



рис.№ 5



рис.№ 6

5. Конец аркана надо держать левой рукой и принять устойчивое положение (ноги на ширине плеч, левая нога впереди, вполоборота левым плечом к цели). Метаящий отводит правую руку с арканом (левша левую) в сторону до отказа и, не останавливая движение, метает аркан в цель.
6. Петля при этом летит к цели, витки веревки разматываются.

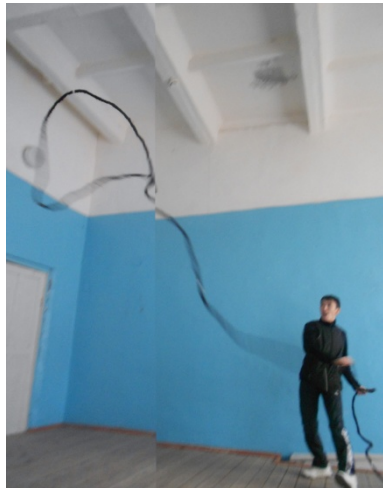


рис № 9

7. Когда петля обхватывает цель, надо затянуть петлю, потянув веревку на себя. Бросок считается удачным, если петля не соскочила с заарканенного предмета и при этом конец аркана должен оставаться в левой руке.

Соревнование по метанию аркана проводятся среди учащихся на ровной площадке размером 20 x 20 метров.

Аркан делается специальным способом из оленьей шкуры. В детских состязаниях можно использовать плетеную веревку (1 – 2,5 см. в диаметре) из капроновых или обычных ниток. В центре площадки устанавливается макет с головой лошади, высотой 2 метра. От его нижнего основания проводится круг радиусом 6 метров, который и является линией броска.

Метание производится с любой точки круга. В соревнованиях все участники могут выполнять броски одним и тем же арканом или каждый своим по согласованию с судейской коллегией.

Очередность бросания аркана каждым участником устанавливается по жребию. На выполнение метания участник вызывается судьей по команде «На старт!» и начинает метать по команде судьи «Можно!».

Каждому участнику для выполнения упражнения дается 2 минуты (количество бросков не ограничено). Собирать аркан участник должен самостоятельно. Результат броска аркана на макет с головой оленя засчитывается, если участник произвел бросок и не заступил линию круга. Когда петля обхватывает цель, надо затянуть петлю, потянув веревку на себя. Бросок считается удачным, если петля не соскочила с заарканенного предмета и при этом конец аркана должен оставаться в левой руке.

Победителем становится участник, накинувший аркан наибольшее количество раз. В случае равенства попаданий учитывается время первого точного броска и т.д.

Участнику разрешается входить в круг по разрешению судьи.

Бросок аркана не засчитывается, если после команды «Можно!» участник состязания заступил линию круга, при броске конец аркана выпустил из рук, петля аркана упала мимо мишени.