

Методическая разработка урока физической культуры

для учащихся 8 - 11 классов

Юкагирская игра «Бег на чурках - Койкильгэн шубэжэл»

Цель: познакомить учащихся с традиционным юкагирским видом спорта; провести юкагирскую национальную игру «бег на чурках – койкильгэн шубэжэл»; изучить и освоить технику стойки и передвижения на чурках.

Формируемые УДД: предметные: иметь первоначальное представление об особенностях национальных юкагирских игр, углубленное представление о технике стойки и передвижения на чурках; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с применением национальных юкагирских игр; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. *Метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. *Личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: чурки (2 - 3 пары), свисток, конусы.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока.)

2. Разминка

Выполняется разминочный бег (5 минут). Проводится беговая разминка. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег приставным шагом правым левым боком. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения на гибкость. Специальные беговые упражнения. Бег прыжками. Прыжки с ноги на ногу – 2 подхода до 10

отталкиваний в каждом подходе. После разминки сделать дыхательные упражнения и встать в одну шеренгу.

II. Основная часть

1. Юкагирская национальная игра «бег на чурках – койкильгэн шубэжэл».

Чурка – короткий обрубок дерева. Высота чурки 15 - 20 см. Диаметр 10 - 12 см. Вес 500 – 700 гр. Для игры требуются 2 чурки (на 1 человека) одинакового размера. К обрубку (чурке) на противоположных точках (по диагонали) прибиваются концы веревки длиной от 40 до 50 см, толщиной 7–10 мм (подробнее см. рис. 1). Длина веревки регулируется по длине голени от стопы до уровня выше колена. Для игры необходимо по 2 - 3 пары чурок (в зависимости от количества команд). Игра бег на чурках способствует совершенствованию координации движений, развитию силы ног, ловкости.

Техника стойки и передвижения на чурках

Учитель показывает, как становиться, держаться и передвигаться на чурках.

Стоя перед чурками, взявшись за обе веревки, выполнить постановку стопы сначала на одну чурку, удерживая равновесие встать на вторую чурку (подняться на чурку). Встать в удобное положение, ноги на одном уровне. Для передвижения необходимо натянуть веревку к себе, так чтобы стопа плотно была прижата к чурке. Сохраняя равновесие, пройти маленькими шагами на чурках прямо на заданное расстояние. Учитель поддерживает учеников. Также показывает, как помогать и страховать (стоя сбоку, помочь подняться на чурки и не упасть). Для выхода из стойки на чурках, держа равновесие, спустить сначала одну ногу, затем другую. Каждый ученик отрабатывает технику стойки и передвижения на чурках. (Также отрабатывается страховка).

После освоения техники проводится игра «бег на чурках». Игра проходит с виде эстафеты. Дистанция для бега 15 – 20 метров с одну сторону. Играют на ровной поверхности. Для игры учащиеся делятся на 2 - 3 команды. Встают друг за другом. Перед каждой командой у направляющих стоят по одной паре чурок. Первые участники подходят к линии старта, по сигналу (свистку) быстро становятся на чурки, и начинают бег (быстрый шаг) до конуса, обходят его, возвращаются обратно, слезают с чурок и передают следующим.

2. Игровое упражнение «Большой шаг»

Большой шаг – юкагирская национальная игры. Задача играющего – пробежать заданное расстояние с максимально широкими шагами. Для этого надо немного удлинить фазу полета. Чем меньше шагов (в беге) сделает игрок на заданной дистанции, тем лучше. Это упражнение может пригодиться и в спортивной деятельности (в играх, прыжках в

длину), а также в обычной жизни, когда требуется, например, перепрыгнуть препятствие (лужу).

Ученики строятся в одну шеренгу по ширине спортивного зала (боковым линиям). Учитель указывает линии старта и финиша (дистанция 15 - 20 м). Ученики выполняют бег большим шагом с короткого разбега (4 - 5 шагов). Каждый выполняет упражнение по 2 раза. После игры учитель проводит сравнительную характеристику результатов, полученных каждым учеником. Подводит итоги игры.

III. Заключительная часть

Заканчивают упражнения за 4 - 5 минут до конца урока. Учитель проводит построение, подводит итоги урока и игры (разбирает основные ошибки), хвалит за успехи учеников.

Домашнее задание

Выполнить задание «Махи ногой» и «стойка на одной ноге» (ласточка).



Рис. 1. Макет чурки

- **ОБРУБОК** - Отрубленный кусок дерева или коротко обрубленная жердь, бревно и т. п.
- **ЧУРКА** - Короткий обрубок, кусок дерева или металла.



Рис. 2. Бег на чурках в весенний сезон



Рис. 3. Бег на чурках в осенний сезон