**План-конспект урока по физической культуре**

**Дата: 09.02.2021г.**

**Тема урока**: Казахские национальные игры «Асык ату»

**Цели и задачи урока**:

- *образовательные*: обучить правилам и приемам игры асык ату

- *развивающие:*развивать двигательные качества – ловкость, меткость, точность, реакция, координацию движений;

- *воспитательные:* воспитывать у обучающихся чувства Патриотизма, любви к Родине, уважение традиции, обычаев нашего народа, дружбы..

**Тип учебного занятия**:  урок закрепления

**Формы работы:**фронтальная, индивидуальная

**Инвентарь и оборудование**: асыки.

**Место проведения**: спорт зал

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частиурока | Содержание урока | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная10 минОсновная 20-25 минЗаключительная4-5 мин | 1. Построение. Приветствие, сообщение задач урока2. Ходьба:- обычная;- на носках, руки на поясе;- на пятках, руки за голову;- на внешней части стопы;- на внутренней части стопы;- спиной вперед перекатом с носка на пятку;- перекатом с пятки на носок3. Бег:- обычный;- спиной вперед;- правым боком вперед;- левым боком вперед4. Упражнение на восстановление дыхания5. ОРУ :  1. И.п.- стойка ноги на ширине плеч* Наклон головы вперед
* И.п.
* Наклон головы назад
* И.п.
* Наклон головы влево
* И.п.
* Наклон головы вправо
* И.п.

  2. И.п.- тоже* 1-4 круг руками влево
* 5-8 круг руками вправо

  3. И.п.- тоже* Наклон к левой ноге, коснуться носка левой ноги
* И.п.
* Тоже к правой
* И.п.

  4. И.п.- ноги на ширине плеч* Поворот туловища влево, влево
* И.п.
* Тоже вправо
* И.п.

5. И.п.- основная стойка, руки вытянуты в перед - приседание  6. упражнение на восстановление дыхания**Шеңберден ату" (выбить из круга - асыки).**Вокруг кона чертится круг – радиус 2м На расстоянии 3метров от круга игроки стреляют по асыкам на кону, стараясь выбить асыки за пределы круга. В случае попадания, игрок забирает себе асыки, выбитые за круг, и продолжает стрелять по асыкам в круге. Если при броске он не выбивает асыки из круга, бросает уже следующий по очереди игрок. И так до полного отсутствия асыков в круге. Построение, подведение итогов урокаДомашнее задание. | 1мин2-3мин3минПовторение Каждого упр.4 Раз10раз20-25мин4-5мин | Приветствие класса, обратить внимание на внешний вид. «Направо», в обход на-лево шагом-маршТемп медленный. Спина прямая, лопатки соединить, подбородок выше,  дистанция 2 шагаНаправляющий чаще шаг, бегом марш.Бег в среднем темпе, дистанция 2 беговых шага1-2 подняться на носки, руки вверх – вдох; 3-4 опуститься, руки вниз – выдохпрямая, выполнять под счетСпина прямая, руки прямые, круг ширеНоги прямые, наклон нижеПятки от пола не отрывать, руки прямые на уровне плеч Пятки от пола не отрыватьРуки работают плавно , стойка ноги на ширине плечНаклоны не резкие, ноги прямые, коснуться рукой Руки на поясе, ноги прямыеПриседать, руки вытянуты вперед перед собой, ноги прямые-не сгибатьПовторить правила ТБСтрельба - стоя от отметки. Не наступать на линию на отметкуПовторная стрельба - если асык находится далеко от линии круга, стрелять по нему не с расстояния, а с приседа. Для этого игрок ставит одну ногу на линия круга иприставляет другую ногу по желанию.Игра продолжается до тех пор, пока на противоположной стороне не останется асыков. Если ни одна команда не выиграет в оговоренное время, игра останавливается, и победа определяется количеством бросков асыков.Подведение итоговПрочитать, посмотреть видео – Асык ату |