**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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | Содержание урока | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная  10 мин  Основная  20-25 мин  Заключительная  4-5 мин | 1. Построение. Приветствие,   сообщение задач урока  2. 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 носок  3. Бег:  - обычный;  - спиной вперед;  - правым боком вперед;  - левым боком вперед  4. Упражнение на восстановление дыхания  5. 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 урока  Домашнее задание. | 1мин  2-3мин  3мин  Повторение  Каждого упр.4  Раз  10раз  20-25мин  4-5  мин | Приветствие класса, обратить внимание на внешний вид. «Направо», в обход на-лево шагом-марш  Темп медленный. Спина прямая, лопатки соединить, подбородок выше,  дистанция 2 шага  Направляющий чаще шаг, бегом марш.  Бег в среднем темпе, дистанция 2 беговых шага  1-2 подняться на носки, руки вверх – вдох; 3-4 опуститься, руки вниз – выдох  прямая, выполнять под счет  Спина прямая, руки прямые, круг шире  Ноги прямые, наклон ниже  Пятки от пола не отрывать, руки прямые на уровне плеч    Пятки от пола не отрывать  Руки работают плавно , стойка ноги на ширине плеч  Наклоны не резкие, ноги прямые, коснуться рукой  Руки на поясе, ноги прямые  Приседать, руки вытянуты вперед перед собой, ноги прямые-не сгибать  Повторить правила ТБ  Стрельба - стоя от отметки. Не наступать на линию на отметку  Повторная 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 и  приставляет 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 итогов  Прочитать, посмотреть видео – Асык ату |