Асаубаев Сайфулла Бексолтанович, учитель физической культуры Шакинской СОШ Лебяжинского района Павлодарской области

7- класс

Вид урока: Казахские национальные игры. « Горный козел», « Кандалы»

Задачи урока: 1. Совершенствование двигательных навыков в подвижных играх.

2. Игра развивает умение ориентироваться на местности, смелость, уверенность, скорость, ловкость.

3. Воспитание дисциплинированности, внимательности,

Взаимопомощи.

Тип урока: обучающий

Метод проведения: фронтальный, поточно-групповой, соревновательный

Инвентарь: мячи, скакалки, свисток.

Место и время проведения урока: Спорт зал.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | Дози-ровка | Организационно-методические указания |
| 1 | Вводно-подготовительная  **1**. построение, сдача рапорта,  сообщение задач урока  **2**. задание на координацию движения  **3**. строевые упражнения  **4**. ходьба:  - на носках, руки вверх  - перекаты с пятки на носок, руки на пояс  **5**. бег с заданием  **6**. ходьба  **7**. беговые задания:  - приставные шаги: два шага правым боком,  два шага левым боком  - скрестные шаги правым боком  - скрестные шаги левым боком  - подскоки с круговыми движениями рук  назад  - бег спиной вперед  **8**.ОРУ в парах с мячом    1. и.п.- стоя спиной друг к другу, мяч снизу   1. мяч вверх, потянутся на носках, передать мяч напарнику 2. и.п.   2. и.п.- стоя спиной друг к другу на  расстоянии шага, ноги врозь, мяч  впереди   1. поворот вправо, передать мяч   2- и.п.  3- поворот влево, передать мяч  4- и.п.  3. и.п.- стоя спиной друг к другу, мяч вверху   1. наклон в одну сторону 2. и.п. 3. наклон в другую сторону 4. и.п.   4. и.п.- стоя лицом друг к другу, на расстоя-  нии трех шагов, мяч внизу  1- наклон, мяч катим напарнику  2- и.п.  3- наклон, мяч катим обратно  4- и.п.  5. и.п.- стоя лицом друг к другу, ноги врозь,  мяч сзади  мяч подбрасываем из-за спины вперед  6. и.п.- стоя лицом друг к другу, мяч вдвоем  держат мяч  1-4- круговые вращения в одну сторону  5-8- круговые вращения в другую сторону  7. и.п.- стоя лицом друг к другу, на расстоя-  нии пяти шагов, мяч внизу  ученик с мячом поворачивается спиной,  прыжок, ноги врозь, мяч бросает между  ног с отскоком о пол  8. и.п.- стоя лицом друг к другу, на расстоя-  нии трех шагов, мяч между стопами  ученик подпрыгивает и бросает мяч ногами | 10-12 мин  1 мин  30 сек  30 сек  30 сек  1 мин  30 сек.  2 мин  9 мин.  6-8 р.  6-8 р.  6-8 р.  6-8 р.  по 5 р.  2 р.  по 5 р.  по5 р. | «класс, равняйсь!», «смирно!»  И.п.- правая на пояс, левая вперед  1 - хлопок  2 - правая вверх, левая к плечу  3 - хлопок  4 - и.п.  «направо», «налево», «кругом»  «направо», «в обход налево шагом марш»  обратить внимание на осанку  «бегом марш»  Задание по свистку: 1 свисток – поворот на 1800 и бежим в противоположную сторону, 2 свистка – поворот на 3600 и бежим в том же направлении  «шагом марш», восстанавливаем дыхание  Бег по боковым линиям площадки  Соблюдаем дистанцию  Выше выпрыгиваем  Чаще шаги  Отталкиваемся выше  Смотрим через левое плечо  «налево, в колонну по два, марш»  « напра-, налево»  Потянуться выше    Дальше поворот  Стопы не отрываем  Спина прямая  Ниже наклон,  Колени не сгибаем  Движение выполняем кистями  Вперед сильно не наклоняемся  Прогибаемся  Мяч не роняем  Наклон ниже  Мяч не касается пола  Выше прыжок |
| 2 | Основная  1. « Горный козел» ( Тау теке)  - среди игроков выбирают 3-4 « охотников», обеспечивают их « ружьями». Остальные игроки изображают «горных козлов». « Охотник» должен попасть мячом в игрока во время смены возвышения.  2. « Кандалы» ( Айголек)  - Дети делятся на две команды и становятся друг против друга на расстоянии 20-30 шагов. Первая команда начинает: | 27 мин  15 мин  10 мин | Правила игры: Игровая площадка должна иметь границы и как можно больше всевозможных возвышений и снарядов.  Игроки стоят в «домике» с одной стороны зала. По сигналу игроки перебигают в «домик» на противоположной стороне зала, а водящий догоняет их. Игрок, осаленный водящим, становится тоже водящим. Игра заканчивается когда всех игроков осалят. Нельзя выбигать из «домика» раньше свистка. Побеждает игрок, которого осалили последним.  Играют две команды.Одна из них распологается в круге. Игроки другой команды занимают места по кругу. По сигналу игроки находящиеся за кругом, начинают выбивать мячом тех кто находиться в круге. Если игрок осален, то он покидает круг. Игра закан-чивается, когда последний игрок будет выбит из круга. После этого игроки меняются ролями, и игра проводится еще раз. Побеждает команда, сумевшая выбить игроков за меньшее время. |
| 3 | Заключительная  1. Построение  2. Подведение урока  3. Выставление оценок  4. Д/З | 5- мин |  |