***План-конспект №*** *\_\_\_\_*

*Урока по физической культуре для учащихся 8 класса.*

 ***Тема урока:*** *Национальные игры*

***Цели и задачи урока:***

***Учебные:*** *Национальная народная игра"Алармах» «Соккуртеке" Национальная народная игра"Такия тастамак" Нац. настольная игра "Тогыз-кумалак****"*** *«Теңге алу» «Арқан тартыс» «Жамбы ату»*

***Воспитательные:*** *Изучение национальных особенностей и традиций казахстанского народа, Воспитание* *чувства**ответственности и дисциплинированности.*

***Развивающие:*** *Упражнения на развитие ловкости и гибкости. Развитие ловкости, гибкости, координации в движениях*

***Место проведения****: Спортивный зал*

***Инвентарь:*** *Свисток,платок,тюбитейка.*

***Дата и время проведения****:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Содержание урока* | *Дози-**ровка* | *Методические указания* |
| ***Вводно-подготовительная часть*** | ***10*** |  |
| *Построение**Приветствие.**Сообщение задач урока.**Повороты на месте.**Повороты на месте в быстрой форме.**Упражнения в ходьбе:**\* Руки на пояс, «Ставь»* *1-плечи вверх. 2-вниз. 3-вперёд. 4-назад* *С заданием , «Марш». «Без задания»**\* левая рука на пояс, правая вверх. «Ставь»*  *Наклоны, на 3 шага влево,* *4-смена положения рук.* *С заданием , «Марш». «Без задания»**\*Руки в стороны, «Ставь».* *Повороты туловища на каждый шаг. 1-шаг правой, поворот вправо**2-шаг левой, поворот влево.* *3-4- то же самое* *С заданием , «Марш». «Без задания»**\*Руки на пояс. «Ставь».* *Наклоны на каждый шаг.* *1-наклон к левой.* *2-правую приставить, руки на пояс.* *3,4-то же с другой ноги.* *С заданием , «Марш». «Без задания»**\* Под каждый шаг выпады вперёд* *1-выпад правой, руки вверх* *2-левую приставить, руки опустить* *3,4-то же с другой ноги* *С заданием , «Марш». «Без задания»**\* Руки в стороны, « Ставь». Махи ногами*  *в стороны.* *1-мах правой ногой.* *2- мах левой ногой.* *С заданием , «Марш». «Без задания»**\* Спортивной ходьбой , «Марш».**\* Бегом «Марш».**Упражнения в беге:**\*\*Руки на пояс, «Ставь». Шагом галопа вперёд* *1-2 правой ногой вперёд.* *3-4 левой ногой вперёд.* *С заданием , «Марш». «Без задания»**\*\* Руки на пояс, «Ставь». Шагом галопа* *1-2 правым боком,* *3-4 левым боком.* *«Марш». «Без задания».**\*\*Руки в стороны. Прыжки на двух ногах с поворо-* *тами ног вправо-влево.* *С заданием , «Марш». «Без задания»**\*\*Руки на пояс. Подскоки на правой, левой ноге* *С заданием , «Марш». «Без задания»**\*\*Руки к плечам. «Ставь».Скрестным шагом* *правым (левым) боком. «Марш». «Без задания».**\*\*Подскоки на правой ,левой ноге с поперемен-* *ным движением рук вперёд.**\*\*Спортивной ходьбой «Марш».**\*\*Шагом «Марш»* | *10'**20"**10"**30"**1'**0,5кр.**О,5кр.**О,5кр.**О,5кр.**О,5кр.**0,5кр.**1кр.**1кр.**1кр.**О,5кр.**0,5кр**1кр.**0,5кр**0,5кр.**0,5кр* | *В шеренгу по одному.**Четко, ясно, понятно.**Быть внимательными.**3, 4 - Прогнуться, выгнуться.**Наклоны выполняем точно в сторону.**Руки не опускать.**Глубже наклоны.**Выпад глубже; руки прямые, ладонями* *во внутрь.**Руки не опускать, маховая нога прямая.**Следим за осанкой.**Упр-ние выполняем под счёт.**Ноги вместе.**Колено поднимается до уровня пояса,* *носок оттянут.**Следим за правильной постановкой ног.**Следим за осанкой.**Идём в ногу, слушаем счёт* |
|  ***Основная часть:*** | ***30***  |  |
| *Алармах**Число участников: от 5 до 20 человек.Описание игры: участники игры становятся в затылок, друг за другом, и затем каждый из них берет за пояс стоящего передним игрока. Водящий встает лицом к игроку, возглавляющему цепь, и по команде или счету руководителя забегает то с правой, то с левой стороны цепи,стараясь поймать (осалить) последнего в цепи игрока (см.рис.№5).*  | 5 | *В случае успеха, он становится первым в цепи, а пойманный —- водящим и игра продолжается* ***Казахские народные игры. Алармах*** |
| *1 игра «Теңге алу» - «Подними монету». Правила игры: В эту игру играют верхом на конях. Всадники должны на скаку поднять с земли платочек с монетой. Ваша задача: на бегу поднять крышку и, обогнув стойку, вернуться в свою команду. ☺ ☺ ☺ ☺ ◘ 2 игра. «Жамбы ату» - «Стрельба из лука». Правила игры: Всадники должны были на скаку попасть в кольцо стрелой из лука. Ваша задача: на бегу попасть в обруч мячом (обруч установлен на стойке). ☻ ☻ ☻ ☻ O ◘ 3 игра. «Бәйге» - Конные бега. Правила игры: быстро пробежать до стойки и обратно. Прибежавший первым побеждает. Очки подсчитываются после каждой пары. ☻ ☻ ☻ ☻ ◘ 4 игра. «Арқан тартыс» - «Перетягивание каната». Правила игры: ученики, держась за концы каната, стараются перетянуть соперников на свою сторону.* | 10 | *Выполнять задания в двух колоннах в виде эстафет.* |
| *Соккуртеке**Число играющих от 10 до 40 человек. Описание игры: играющие образуют круг и стоят, обратившись лицами в его середину. Три-четыре человека находятся в кругу, причем одному них завязывают глаза платком или косынкой. Находящиеся в кругу игроки прикасаются поочередно к игроку с завязанными глазами, подходя к нему с разных сторон, а тот должен угадать, кто его коснулся, назвав фамилию или имя. Опознанному завязывают глаза и игра продолжается. Если игрок с завязанными глазами ловит одного из участников игры, находящихся в кругу то не отгадывая, кого поймал, он снимает с себя повязку и связывает глаза пойманному.*  | 5 | *Примечание: не завязывать глаза одним и тем же платком (косынкой), а иметь для игры несколько платков или косынок* ***Казахские народные игры. Соккуртеке*** |
| *Национальная настольная игра "Тогыз-кумалак»**Правила игры: играют двое, у каждого по девять игровых и одна накопительная лунки. В начале игры каждый игрок имеет по 81-му камешку, которые лежат в девяти игровых лунках, по девять штук в каждой. Задача: перекладывая камушки в игровых лунках, собрать их как можно больше в свой «казан». Собранные камешки складываются в накопительную лунку. Игроки делают ходы поочерёдно. Делая ход, игрок берёт все шарики из любой непустой лунки на своей половине, и раскладывает их в лунки по одному против часовой стрелки. Если последняя лунка окажется «вражеской» и количество камешков в ней стало чётным, то камешки из этой лунки переходят в казан игроку, совершившему ход. После этого ход переходит к его сопернику. Игра ведётся до тех пор, пока один из двух игроков не наберёт в свой казан больше 81 камешка (этот игрок побеждает), либо они оба набирают 81 камешек (ничья).* | 5 | ***http://www.iggamecenter.com/images/info/toguzkumalak/1.jpg*** |
| ***Такия тастамак (тюбитейка-невидимка)*** *В игре принимают участие несколько детей. Вначале всем нужно сесть, образуя круг. Обходя этот круг с внешней стороны, ведущий незаметно оставляет тюбитейку сзади кого-нибудь из детей и убегает. Если игрок, за спиной которого оставили тюбитейку, заметил это - он должен догнать ведущего, а ведущий должен постараться занять место игрока в круге. Если игроку так и не удается догнать ведущего, то он должен будет показать свое искусство, например, спеть песню, рассказать стихотворение или станцевать.*  | 5 | *Игра такия тастамак. худ.В.Понамарева* |
| ***Заключительная часть*** | **5** |  |
| *Мы, казахстанцы, единый народ! И общая для нас судьба - это наш Мәңгілік Ел, наш достойный и великий Казахстан!*  *«Мәңгілік Ел» – это национальная идея нашего обще казахстанского дома, мечта наших предков* |  |  |
| *Построение* | *1* | *В одну шеренгу* |
| *Подведение итогов* | *2* | *Исправление ошибок. Выставление ошибок.* |
| *Домашнее задание* | *1* | *Настольная игра в тогыз кумалак* |
| *Орг.выход из спортзала* | *1* | *Орг.строем в колонну по одному* |