**Краткосрочный план открытого урока по физкультуре**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сквозная тема:** | | | | **Когнитивные навыки и навыки по управлению телом посредством гимнастики** | | |
| **Школа: КГУ школа-гимназии №1 им.Абая** | | | | | | |
| **Дата: 17 ноября 2020г.** | | | | ФИО учителя: Назаренко Елена Алихановна | | |
| **Класс: 3** «Г» класс. | | | | Количество присутствующих:  отсутствующих: | | |
| **Тема урока:** | | | | Общеразвивающие упражнения и упражнения на развитие гибкости | | |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу):** | | | | | | |
| 3.1.6. 1 - анализировать навыки и умения по технике безопасности на различных этапах обучения  3.1.2.1 - знать и понимать, как выполнять и связывать движения при выполнении различных физических упражнений, которые предусмотрены для физического развития | | | | | | |
| **Цели урока:** | Развитие гибкости, силы, координации. | | | | | |
| **Критерии успеха** | **Все учащиеся смогут:**  Совершенствуют по гимнастической скамейке, с последующим соскоком, пружинисто приседая, руки вперед (мягкое приземление)..  **Большинство учащихся смогут:**  Учиться положению упор-присев и перекату назад в группировке.  **Некоторые учащиеся смогут:**  Умеют описать свои умения и недостатки по двигательным навыкам. | | | | | |
| **Ход урока** | | | | | | |
| **Этапы урока** | | **Запланированная деятельность на уроке** | | | | **Ресурсы** |
| **Начало урока** | | **.** Строевые приёмы на месте. (1-2 мин)  1. Повороты в шеренге на месте  а) направо;  б) налево;  в) кругом.  2. Перестроение в две шеренги (Перестроение в две шеренги: первые номера стоят на месте вторые номера встают за первыми номерами (левую ногу поставить назад , правую ногу отвести назад вправо и поставить в сторону за вторым номером, левую ногу приставить)  3. Ходьба и бег по кругу (2-3 мин)  1. Ходьба по кругу  2. Спортивная ходьба  3. Лёгкий бег по кругу (1 – 2 круга)  4. Ходьба по кругу с заданием  а) ходьба на носках, руки вверх;  б) ходьба на пятках, руки на поясе;  в) ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе;  г) ходьба на внутренней стороне стопы, руки на поясе.  4. Ходьба по кругу и бег со сменой движений (по диагонали с заданием) (2-3 мин)  а) бег правым боком, приставными шагами, руки на поясе;  б) бег левым боком, приставными шагами, руки на поясе;  в) бег два шага правым боком, два шага левым боком;  г) бег с выносом прямых ног вперёд:  д) бег с захлёстом ног назад (колени согнутые)  ж) бег спиной вперёд, смотреть через левое (правое) плечо;  Ходьба по кругу в колоне по одному, остановка на месте, расчёт на 1-2, вторые номера два шага вперёд, разойтись на вытянутые руки. | | | | Гимнастическая скамейка, маты |
| **Критерии успеха** | | **(**Учащиеся изучают простые гимнастических упражнения на матах/скамейке) | | | |  |
| **Середина урока** | | 1. Комплекс общеразвивающих упражнений (без предметов):  1. И.п. - о.с., ноги на ширине плеч, руки на поясе;  1- подняться на высокие носки,  2- вернуться в И.п.  3 – 4 то же. 6-8 раз  2. И.п. – о.с., ноги на ширине плеч, руки на поясе;  1- наклон головы вперёд  2- наклон головы назад  3- наклон головы вправо  4- наклон головы влево 6 раз  3. И.п. - о.с., ноги на ширине плеч, прямые руки в стороны  1-2-3-4 круговые движения кистей рук вперёд  1-2-3-4 круговые движения кистей рук назад 4-5 раз  4. И.п. - о.с., ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу:  1-2- отведение рук назад (рывки);  3,4- смена положения рук. 6 раз  5. И.п. о.с., ноги на ширине плеч, руки к груди  1-2 рывки руками перед грудью  3 -4 поворот вправо с отведением прямых рук назад 4-6 раз  6. И.п. - о.с., ноги на ширине плеч, руки на поясе:  1- наклон туловища вперёд  2- наклон туловища назад  3- наклон туловища вправо  4- наклон туловища влево 6 раз  7. И.п. - ноги шире плеч, присед на правую ногу, руки перед грудью:  1- 2- перенос веса тела на левую ногу;  3-4- перенос веса тела на правую ногу. 8 раз  8. И.п.- о.с.ноги вместе, руки на поясе  1 – руки вверх  2 – руки на колени  3 – присесть, руки на коленях  4 – И.п 8 раз  9. И.п.- о.с.: ноги вместе, руки на поясе  1-2-3-4- прыжки на правой ноге;  1-2-3-4- прыжки на левой ноге;  1-2-3-4- прыжки на двух ногах.  10. Восстановить дыхание  1-2 вдох, руки через стороны поднять вверх  3-4 выдох, руки через стороны отпустить вниз  Далее ученики становятся друг за другом и выполняют упражнения : 1.ходьба по гимнастической скамейке, с последующим соскоком, пружинисто приседая, руки вперед (мягкое приземление)..   2. Упражнение на матах: группировка сидя. Из положения сидя согните ноги, возьмитесь руками за середину голеней, голову наклоните на грудь, колени разведите и прижмите к груди. Сделайте упражнение несколько раз подряд, ускоряя движения. То же в положении приседа. То же в положении лежа на спине; | | | | Спортивный инвентарь |
| **Критерии успеха** | | *• дети отработают навыки по гимастике* | | | |  |
| **Конец урока** | | Эстафета  Учитель: Ребята, а давайте будем сегодня вырабатывать и скоростные качества в себе.  Ученики делятся на две команды и по сигналу учителя начинают эстафету  III. Заключительная часть. (3-5 мин)  1. Восстановление дыхания и расслабление мышц.  2. Построение, подведение итогов. | | | |  |
| **Дифференциация**  **Каким образом Вы планируете оказать больше поддержки? Какие задачи Вы планируете поставить перед более способными учащимися?** | | | **Оценивание**  **Как Вы планируете проверить уровень усвоения материала учащимися?** | | **Здоровье и соблюдение техники безопасности** *Здоровьесберегающие технологии.*  *Используемые физминутки и активные виды деятельности.* | |
| Правильное выполнение упражнений, на осанку, и.п., выполнение упражнений под счет., скоростные и общеразвивающие упражнения. | | | Наблюдая за работой учащихся в группе, их самостоятельной Анализируя результаты ученической рефлексии. (Ступеньки успеха). | | **«Назвали все предметы».**  Назвали все предметы по порядку,  Теперь вас приглашаю на зарядку.  Мелкие шажки - раз, два, три.  Легкие прыжки - раз, два, три.  Мягкая посадка - раз, два, три. | |