**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 обучения3.1.2.1 - 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 внизДалее 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** | ЭстафетаУчитель: Ребята, а давайте будем сегодня вырабатывать и скоростные качества в себе.Ученики делятся на две команды и по сигналу учителя начинают эстафетуIII. 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. |