**Жамбыл облысы әкімдігінің білім басқармасы Тараз қаласының №18 орта мектебінің білім бөлімі» коммуналдық мемлекеттік мекемесі Коммунальное государственное учреждение «Отдел образования города Тараз средняя школа №18» управления образования акимата Жамбылской области**

****

**Открытый урок**

**Тема: Развитие компонентов физического состояния через задания**

**Предмет: физичская культура Класс: 4 «В» Мұғалім/ Учитель: Вежливцева Лариса Борисовна, учитель физической культуры, педагог- модератор**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 5.** | | **Лыжная/кроссовая/коньковая подготовка** | | | |
| **Ф.И.О. педагога** | | Вежливцева Лариса Борисовна | | | |
| **Дата:** | | 8.04.2022г. | | | |
| **Класс: 4 «В»** | | **Количество присутствующих: 20 Количество отсутствующих: 0** | | | |
| **Тема урока:** | | **Техника безопасности. Развитие компонентов физического состояния через задания** | | | |
| **Цели обучения в соответствии с учебной программой** | | 4.3.3.1 применять ряд контрольных стратегий, чтобы увидеть определенные физические изменения во время или после выполнения физической деятельности | | | |
| **Цели урока:** | | Формирование учащихся основных навыков по сохранению личного здоровья | | | |
| **Ход урока** | | | | | |
| **Этап урока/ Время** | **Действия педагога** | | **Действия ученика** | **Оценивание** | **Электронные ресурсы**  **Спортивный инвентарь** |
| **начало**  **10-12 минут** | Орг. момент.  - построение, приветствие  **Подведение учащихся к теме урока:**  1) Что изображено на рисунке?  2) Какие виды заданий вам знакомы?  3) как можно сформулировать тему урока по данным видам задания?  Инструктаж по технике безопасности.    ***Психологический настрой учащихся «стадия вызова»***  *Предлагает стать в круг лицом внутри, взяться за руки друг с другом и произнести четверостишье.*  Предлагает измерить пульс кол-во раз за 10 сек. (на начала и в конце урока) для сравнения самочувствия после физической нагрузки    Предлагает выполнить разминку  совместно с подвижной игрой **«Заморозки»** (на различные группы мышц для подготовки организма к предстоящей повышенной физической нагрузке)  **Дыхательная гимнастика.**  **Показывает следующие упражнения:**   1. Надувание воздушного шарика; 2. Глубокий вдох и медленный выдох через сомкнутые губы; 3. Попытаться сдуть небольшой листок бумаги | | Построение в одну шеренгу  Приветствие учителя  Просматривают изображения,  - отвечают на вопросы,  - формулируют тему урока.  Повторяют технику безопасности.      Учащиеся вместе с учителем произносят:  **Мир начинается с тебя, об этом помни, в тебе живет цветок добра - его не скомкай.**  **Все, что сегодня приобретешь, возьмешь ты завтра. Мир начинается с тебя и это, правда!**  Учащиеся измеряют пульс  По команде учителя играют в игру «заморозки», услышав свисток, делятся на две группы и выполняют разминку.  Восстанавливают дыхание с помощью дыхательной гимнастики  C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\img19.jpg | * Оценивание:   Самооценивание | Ссылка на эл. источник по Т/б  https://youtu.be/qTCeay0UEEM          Ссылка на игру «Заморозки», ОРУ  <https://youtu.be/YNCZeiwxm64>  Эл. ресурсы на дыхательную гимнастику  https://youtu.be/XbcCwhAkBFY |
| **Середина**  **27-30 минут** | **Игра «*Чехарда*»**  **(**объясняет выполнение задания)  Делит учащихся на несколько групп.  **Станция № 1**  Предлагает выполнить комплекс упражнений состоящих из последовательных 2 видов деятельности на развитие выносливости.  **Дескрипторы:**  1. Соблюдает Т/Б  2. Развивает силу, выносливость  3. Правильное выполнение задания  **Станция № 2**  Комплекс заданий состоящих из последовательных 3 видов деятельности на развитие выносливости.  Описание упражнения в виде изображения на рисунке.    **Дескрипторы:**  1. Соблюдает технику безопасности  2. Принимает участие в обсуждении.  3. Демонстрирует быстроту реакции    **Станция № 3**  Предлагает выполнить комплекс заданий состоящих из последовательных 2 видов деятельности на развитие выносливости    **Дескрипторы:**  1. Соблюдает технику прыжка  2. Демонстрирует скорость в задании  3. Выполняет задание без остановок  **Станция № 4**  Предлагает выполнить ряд упражнений с набивным мячом      **Дескрипторы:**  1. Соблюдает Т/Б  2. Развивает силу, выносливость  3. Правильное выполнение задания | | Учащиеся делятся на 4 группы. Первый игрок наклоняется вперед. Следующий игрок перепрыгивает через него и встает, наклонившись вперед. Затем следующий игрок перепрыгивает через 2 стоящих игроков, также встает, согнувшись. Как только все участники команды встанут на дистанции, первый игрок, который теперь оказался последним, перепрыгивает  через всех стоящих впереди и опять встает, согнувшись. И так до тех пор, пока все игроки не пересекут линию финиша.    **Задание № 1.**  Выполняют прыжки через скакалку разными способами .  C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\Jump-Rope-for-Weight-Loss-Step-10.jpg  **Задание № 2.**  Выполняют махи ногой вперед и назад.  Одну руку - на пояс, другой - придерживаться за опору.  На счет 1 - невысокий мах ногой вперед; 2 – в сторону, 3 - невысокий мах ногой назад. То же другой ногой. Опорная и маховая ноги полностью выпрямлены, корпус неподвижен. Упражнение выполняется с напряжением мышц ног и постепенно увеличивающейся амплитудой. По 5 раз каждой ногой.  C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\8-2-1024x849.jpg  Разрабатывают комплекс упражнений состоящих из последовательных 3-х видов деятельности, на развитие выносливости с помощью изображения на рисунке и используя гимнастическую скамейку:  C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\0f9be5d0d0f3cd5cb31d2ef023617b28.jpe  C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\s756433_4_6.jpeg  C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\f74e70ddf618df9fc79eb267e1659000 (1).jpg1) Выполняют проползание через препятствие:  C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\563809338.jpg  2) Упражнения на координационной лесенке:  C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\koordinatsionnaya_dorozhka_lestnitsa_pure2improve_agility_ladder_4.jpg           1. Приседания с набивным мячом:   В положении стоя мяч удерживают над головой, в приседе - в вытянутых перед собой руках.  упражнения с набивным мячом   1. Скручивания корпуса с мячом. Сидя на полу, удерживают мяч перед грудью, отклоняют корпус назад до ощущения напряжения пресса, ноги вместе и слегка приподняты. Чередуют повороты корпуса вправо и влево.   мяч медицинбол | * Наблюдение за выполнением * Оценивание: самооценивание      * Оценивание:   Взаимооценивание    Оценивание: Самооценивание  Оценивание: Самооценивание  Оценивание: Самооценивание  Оценивание: Самооценивание | Фишки или кегли для обозначения места    Ссылка на игру «Чахорда» https://youtu.be/BkGhKwdQ6m0  Ссылка на эл. ресурс ttps://youtu.be/wLMLNFLAUQM    Сылка на эл. Ресурсы  ttps://youtu.be/uF\_0N-690Wg  Сылка на эл. Ресурсы  https://youtu.be/Uo0C590l2Go  Гимнастическое бревно (скамейки), лесенка для прыжков  гимнастические маты, лента, фишки для обозначения дистанции    Ссылка на эл. ресурсы  https://youtu.be/JLX-fVlIElw  Ссылка:  https://youtu.be/CsAaRRkhDS0  Ссылка:  <https://youtu.be/3kMcgnlSQlM>  Ссылка:  https://tanita-shop.ru/medbol-ili-meditsinskiy-myach/uprazhneniya-s-nabivnym-myachom/ |
| **Конец**  **5**  **минут** | Подведение итогов урока.    Обратная связь  Проводит рефлексию, предлагая учащимся выразить свое мнение по уроку.  **Упражнение «Плюс – минус – интересно»** | | Как физические упражнения выполняли на данном уроке  Как вы себя чувствуете при нагрузке на организм?  Почему, некоторые задания требуют большей физической активности, чем другие?  **- В графу «Плюс»** записывается все, что понравилось на занятии, информация и форма работы.  **- В графу «Минус»** записывается все, что не понравилось на занятии, показалось скучным, вызвало неприязнь.  **- В графу «Интересно»** учащиеся записывают все любопытные факты, о которых узнали на уроке и, что бы еще хотелось бы узнать.  Организованный выход из спортзала. |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дифференциация, - каким образом вы планируете оказать больше поддержки?  Какие задачи вы планируете поставить перед более способными учащимися?  Под дифференцированным подходом на уроках физической культуры понимается специфический подход к каждой из выявленных групп учащихся в зависимости от их возможностей, который позволяет достигать оптимального уровня физического развития, физической подготовленности, а так же соответствующего объема знаний, умений и навыков.  Для учащихся, нуждающихся в поддержке физической подготовки: прыжки через препятсвия  Способным ученикам: разморозить больше учеников из своей команды. | Оценивание – как вы планируете проверить уровень усвоения материала учащимися?  Наблюдение на уроках осуществляется учителем в ходе урока через взаимооценивание  Похвала:  Команды выполняли запись в графе таблицы «плюс, минус и интересно», и одно предложение какой момент нужно улучшить. | Для предотвращения травмы необходимо соблюдать технику безопасности, избегать столкновений, падений друг на друга, слушать указания учителя.  Не брать инвентарь без разрешения учителя. |