**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 пульсПо 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/бhttps://youtu.be/qTCeay0UEEM    Ссылка на игру «Заморозки», ОРУ<https://youtu.be/YNCZeiwxm64>Эл. ресурсы на дыхательную гимнастикуhttps://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/Б2. Развивает силу, выносливость3. 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 безопасности2. 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 прыжка2. Демонстрирует скорость в задании3. Выполняет задание без остановок**Станция № 4** Предлагает выполнить ряд упражнений с набивным мячом   **Дескрипторы:**1. Соблюдает Т/Б2. Развивает силу, выносливость3. 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, перепрыгиваетчерез 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.jpgРазрабатывают 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.jpeC:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\s756433_4_6.jpegC:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\f74e70ddf618df9fc79eb267e1659000 (1).jpg1) Выполняют проползание через препятствие:C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\563809338.jpg2) 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 мячом1. 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:

ВзаимооцениваниеОценивание: СамооцениваниеОценивание: СамооцениваниеОценивание: СамооцениваниеОценивание: Самооценивание |  Фишки или кегли для обозначения места  Ссылка на игру «Чахорда» https://youtu.be/BkGhKwdQ6m0Ссылка на эл. ресурс ttps://youtu.be/wLMLNFLAUQM Сылка на эл. Ресурсыttps://youtu.be/uF\_0N-690WgСылка на эл. Ресурсыhttps://youtu.be/Uo0C590l2GoГимнастическое бревно (скамейки), лесенка для прыжковгимнастические маты, лента, фишки для обозначения дистанции Ссылка на эл. ресурсыhttps://youtu.be/JLX-fVlIElwСсылка: https://youtu.be/CsAaRRkhDS0Ссылка:<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 урокеКак 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 препятсвияСпособным 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 взаимооцениваниеПохвала: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. |