**ШГ№7**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
(наименование организации образования)

Краткосрочный план открытого урока

Развитие компонентов физического состояния через задания(круговая тренировка)

(тема урока**)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | Раздел 5- Основы кроссовой подготовки |
| **ФИО педагога** |  |
|  **Дата:**  |  |
|  **Класс:**  |  Количество присутствующих:  | Количество отсутствующих: |
| **Тема урока** | Развитие компонентов физического состояния через задания(круговая тренировка  |
|  **Цели обучения в соответствии с учебной программой** | 4.3.4.4.Подобрать и применить соответствующие реакции, чтобы помочь справиться с трудностями и риском при выполнении ряда физических упражнений, способствующих укреплению здоровья |
| **Цели урока** | Укрепление здоровья, развитие физических качеств путем, метода круговой тренировки.  |

**Ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока/ Время** | **Действия педагога** | **Действия ученика** | **Оценивание** | **Ресурсы** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Начало урока(10 минут) | **1.** Построениеучеников. Сообщение темы урока.Сообщение цели и задач урока.Инструктаж по технике безопасности для выбранного вида деятельности**Цель обучения:** развитие скоростно-силовых качеств посредством круговой тренировки.Учащиеся выполняют основные виды ходьбы и бега:а) ходьба на носочках – руки вверх;(Тянутся руками вверх). б) ходьба на внешней стороне стопы – руки на поясе;(Спину держать прямо).в) ходьба на пяточках – руки за голову;Локти отвести назад, голову не опускать).г) медленный бег;1 круг (Руки работают вдоль туловища).д). бег с высоким подниманием бедра;(Подъём бедра равен 90 градусов).ж). бег с захлестыванием голени назад;(Ноги в коленях выпрямлять). и).выпрыгивание вверх из полного приседа (лягушка);(Ноги в коленях выпрямлять, выпрыгивать далеко).к). прыжки на правой ноге;(Правильно выполнять упражнение).л). прыжки на левой ноге;(Выполнять упражнение на носочках).м). прыжки на двух ногах, каждый 3-й прыжок с подтягиванием колен к груди;(Выносить колени вперёд-вверх). н). ускорение.(Руки работают вдоль туловища).**http://lechenie-sustavy.ru/wp-content/uploads/2017/11/uprazhneniya-ot-osteoxondroza-shei.jpgОРУ на месте:**а). И.п.: о.с., руки на поясе, круговые движения головой на 4 счета в правую сторону, на 4 счёта в левую сторону.http://5fan.ru/files/16/5fan_ru_82622_6fa24a405c5db3aca92b7d95eacf09e7.html_files/0.jpg(Глаза не закрывать).б). И.п.: о.с., руки к плечам. На 4 счёта круговые движенияплечами вперёд, на 4 счёта назад.( Выполнять упражнение под счёт).http://medbe.ru/upload/medialibrary/72c/bolsp_15.jpgг). И.п.: о.с. На 4 счета круговые движения прямыми руками вперёд в прыжке, на 4 назад.http://hnb.com.ua/artimages/1_1(12).jpg( Руки – прямые).д). И.п: о.с., руки на поясе. Наклоны на 2 счёта в правую сторону, на 3,4-в левую сторону.http://www.e-reading.club/illustrations/98/98753-i_027.png(При наклоне рука – прямая).е). И.п.: шир. с., руки на поясе.Наклоны на счёт 1 – наклон к правой ноге; на счёт 2 – наклон в середину; на счёт 3 – наклон к левой ноге; на счёт 4 –и.п. http://basketsite.pe.hu/images/for_lun2.jpg(Ноги в коленях не сгибать).ё). И.п.: выпад правой. На 2 счёта пружинистые покачивания, на 3,4 смена положения ног прыжком.(Руки на колене).Восстановление дыхания | 1.- Приветствуют учителя.- Формируют тему урока, определяют цели урока.Учащиеся слушают учителя, задают вопросы.Выполняют задание под руководством учителя.**Учащиеся выполняют упражнение по разным фазам:** - выполняют разминку - соблюдают технику безопасности;- выполняют комплекс упражнений- выполняют разминочный бег, прыжки- отвечают на вопросы- проводят эмоциональное оценивание своего настроения- выполняют ОРУ на месте- измеряют пульс- выполняют ОРУ на месте- измеряют пульс | (Обратить внимание на жесты учащихся).C:\Users\User\Desktop\рус курсы\бо-ьшой-па-ец-руки-по-нимающий-вверх-и-бо-ьшой-па-ец-руки-вниз-39322220.jpg - настроение **отличное;**http://forum.amur.info/images/blogs/thumb300x0_64777f684fa4209041c52fd92ba73d8d.jpg - настроение **хорошее;**C:\Users\User\Desktop\рус курсы\бо-ьшой-па-ец-руки-по-нимающий-вверх-и-бо-ьшой-па-ец-руки-вниз-39322220.jpg - настроение **плохое.** | Большое, свободное пространство для каждого заданияБольшое, свободное пространство для каждого задания |
| Середина урока(25 минут) | И так, ребята, переходим к основной части. Наш урок будет проходить в виде круговой тренировки. Перед вами представлены 5 станций. На каждой станции дано свое задание с упражнением. Выполняем перестроение из колоны по одному в колону по пять. Затем каждая группа отправляется к своей станции. По моей команде ребята начинают выполнять упражнения на своей станции, по свистку они заканчивают выполнять и переходят к следующей станции, по часовой стрелки. И так они должны пройти все станции по очереди.**1 ст.-** **выполнение СБУ с отягощением(резинка)**1.бег с высоким подниманием бедра 2.бег с захлестыванием голени3.вынос прямых ног вперед**2 ст. – выполнение специальных прыжковых упражнений на координационной лестнице.**1.Упражнения «внутрь-наружу»2.Упражнения «на одной ноге» сначала на правой,затем на левой ноге.3.Упраженения «прыжок на прямых ногах»**3 ст. – выполнение беговых упражнений с конусами и фишками.**1.Бег с высоким подниманием бедра правым боком2. Бег с высоким подниманием бедра левым боком3.Бег змейкой между фишками**4 ст. – выполнение упражнений с барьерами**1.Ходьба через барьеры лицом вперед2. Ходьба через барьеры (правым, левым боком)3. Перенос прямой маховой ноги через барьер**5 ст**. – **выполнение специальных прыжковых упражнений на гимнастической скамейке**1. Стойка ноги врозь. Скамейка располагается между ног. Запрыгнуть на скамейку – ноги вместе, спрыгнуть со скамейки ноги - врозь. Упражнение выполняется с небольшим продвижением вперёд.2. Стойка лицом к скамейке. Одна нога на скамейке. Толкаясь одной ногой от скамейки выпрыгнуть вверх и поменять ноги.3. Прыжки через скамейку с продвижением вперед, лицом вперед с упором на руки.**Игра Караси и щуки**На противоположных сторонах площадки отмечают место норы, где от щуки прячутся караси. Щука живет в камышах.Перед началом игры все караси собираются в одной норе. По сигналу они выплывают из укрытия и стараются перебраться на противоположную сторону реки. Щука выходит на охоту. Пойманные караси из игры не, выходят, они берут друг друга за руки и встают на середину игровой площадки, образуют сеть. Оставшиеся караси, переплывая с одной стороны площадки на другую, проходят через сеть. Пойманных становится все больше, сеть — все длиннее. Тогда из сети делают корзинку, играющие встают в круг. Участники игры при перебежке обязательно забегают в корзину. Игра заканчивается, когда щука переловит всех карасей.Щука не должна заплывать в сеть и в корзину за карасями. | Соблюдения Т.Б.  Ученики начинают выполнять упражнения с максимальной частотой. С соблюдением указаний учите ля.D:\ДИМА\ДОКУМЕНТЫ\ШГ№7\!2021-2022 учебный год\ДЕКАДА КФК\ОТКРЫТЫЙ УРОК\maxresdefault.jpgD:\ДИМА\ДОКУМЕНТЫ\ШГ№7\!2021-2022 учебный год\ДЕКАДА КФК\ОТКРЫТЫЙ УРОК\b2e7edeec2ff400f90518af7f430310d.jpgD:\ДИМА\ДОКУМЕНТЫ\ШГ№7\!2021-2022 учебный год\ДЕКАДА КФК\ОТКРЫТЫЙ УРОК\Без названия.pngD:\ДИМА\ДОКУМЕНТЫ\ШГ№7\!2021-2022 учебный год\ДЕКАДА КФК\ОТКРЫТЫЙ УРОК\Снимок.JPGD:\ДИМА\ДОКУМЕНТЫ\ШГ№7\!2021-2022 учебный год\ДЕКАДА КФК\ОТКРЫТЫЙ УРОК\2.pngD:\ДИМА\ДОКУМЕНТЫ\ШГ№7\!2021-2022 учебный год\ДЕКАДА КФК\ОТКРЫТЫЙ УРОК\uprazhneniya-s-barerami-dlya-begunov-5 (2).jpgПрезентация "Эти подвижные игры" для учащихся начальных классов -  физкультура, презентацииD:\ДИМА\ДОКУМЕНТЫ\ШГ№7\!2021-2022 учебный год\ДЕКАДА КФК\ОТКРЫТЫЙ УРОК\557190_15.jpegУченики, при игре соблюдают технику безопасности,соблюдают установленные правила. | (Обратить внимание на жесты учащихся).C:\Users\User\Desktop\рус курсы\бо-ьшой-па-ец-руки-по-нимающий-вверх-и-бо-ьшой-па-ец-руки-вниз-39322220.jpg - настроение **отличное;**http://forum.amur.info/images/blogs/thumb300x0_64777f684fa4209041c52fd92ba73d8d.jpg - настроение **хорошее;**C:\Users\User\Desktop\рус курсы\бо-ьшой-па-ец-руки-по-нимающий-вверх-и-бо-ьшой-па-ец-руки-вниз-39322220.jpg - настроение **плохое.** | Резинки Гимнастическая скамейкабарьерыФишки,конусы Большое, свободное пространство для каждого задания<https://www.youtube.com/watch?v=13Xy3YoMFNo> |
| Конец урока(5 минут) | **Подведение итогов урока.**Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на уроке.Указать на типичные ошибки, пригласить учащихся на дополнительные занятия. Поблагодарить обучающихся за совместную деятельность на уроке. Оценить себя на уроке Молодцы.**Домашняя задание:** Прыжки на левой, правой на двух ногах руки на поясе.   Урок окончен! До свидание.  | измеряют пульс.- оценивают свою работу на уроке. | (Обратить внимание на жесты учащихся).C:\Users\User\Desktop\рус курсы\бо-ьшой-па-ец-руки-по-нимающий-вверх-и-бо-ьшой-па-ец-руки-вниз-39322220.jpg - настроение **отличное;**http://forum.amur.info/images/blogs/thumb300x0_64777f684fa4209041c52fd92ba73d8d.jpg - настроение **хорошее;**C:\Users\User\Desktop\рус курсы\бо-ьшой-па-ец-руки-по-нимающий-вверх-и-бо-ьшой-па-ец-руки-вниз-39322220.jpg - настроение **плохое.** | <https://www.youtube.com/watch?v=E5L4lahaXq4> |