**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 задания  Большое, 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 голени  3.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 боком  2. Бег с высоким подниманием бедра левым боком  3.Бег змейкой между фишками  **4 ст. – выполнение упражнений с барьерами**  1.Ходьба через барьеры лицом вперед  2. 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.jpg  D:\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.png  D:\ДИМА\ДОКУМЕНТЫ\ШГ№7\!2021-2022 учебный год\ДЕКАДА КФК\ОТКРЫТЫЙ УРОК\uprazhneniya-s-barerami-dlya-begunov-5 (2).jpg  Презентация "Эти подвижные игры" для учащихся начальных классов -  физкультура, презентацииD:\ДИМА\ДОКУМЕНТЫ\ШГ№7\!2021-2022 учебный год\ДЕКАДА КФК\ОТКРЫТЫЙ УРОК\557190_15.jpeg  Ученики, 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 скамейка  барьеры  Фишки,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> |