**План урока**

|  |  |
| --- | --- |
| **Предмет** | Физическая культура 07.04.2020 |
| **Ф.И.О. учителя** | Кислый Сергей Васильевич |
| **Тема урока** | Техника безопасности. Развитие коммуникативных навыков |
| **Цели обучения** | 4.2.8.1 понимать трудности и риски, определяя некоторые основные пути реагирования на них при выполнении небольшого количества физических упражнений, способствующих укреплению здоровья |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Порядок действий** | **Ресурсы** | **Выполнение**  *Отметь знаком «+» материал, с которым ознакомился(лась)* |
| **Изучи** | **Игровые упражнения**, напоминающие действия знакомых предметов или животных (повторять 4- 6 раз):  Упражнение **«*Кто выше****…****»***.  И.п.- о.с.  1- Прямые руки поднять вверх, встав на носки, потянуться (вдох).  2- вернуться в И.п. (выдох).  Упражнение **«*Сбор яблок»***.  И.п.- ноги вместе, прямые, руки вверх.  1- Согнув ноги в коленях, наклониться вперёд, как бы подбирая с пола упавшие яблоки (выдох).  2- Вернуться в И.п. (вдох).  Упражнение **«*Маятник часов»***.  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе – подобно движению маятника совершать наклоны поочерёдно вправо и влево, не сгибая ног.  Упражнение **«Дровосек»**.  И. п.- ноги расставлены широко, руки в замке над головой, отведены назад.  1 – Резким движением, совершая наклоны вперёд, мах вперёд руками, заводя их между ног (выдох).  2 – Медленно вернуться в И. п. (вдох).  Упражнение **«Самолётик»**.  И. п. – стоя ноги вместе, руки в стороны; производят наклон туловища в правую и в левую стороны, напоминающие движение самолёта в полёте.  Упражнение **«Ветряная мельница»**.  И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочерёдно правой и левой рукой совершать перед собой круговые движения, напоминающие вращение крыльев ветряной мельницы.  Упражнение **«Боксёр»**.  И. п. – стоя, выпад левой ногой вперёд, согнутые в локтях руки перед собой.  1 – Резко выпрямляя руки, как бы наносить удар невидимому противнику.  2 – То же, но выпад вперёд правой ноги.  Упражнение **«Щенок» или «Собачка»**.  И. п. – стоя на коленях, упор прямыми руками перед собой.  1 – Выдвигая левую прямую руку вперёд с одновременным движением правой ноги (разноимённое ползание); поворот головы влево.  2 – Движение правой рукой и левой ногой с поворотом головы вправо.  Следить за ритмичностью и слаженностью движений.  Упражнение **«Присядка»**.  И. п. – основная стойка, руки перед собой, положив ладони на локти.  1 – Присесть на правой ноге (выдох), левая прямая вперёд.  2 – И. п. – вдох.  3 – 4 – То же, но с другой ноги. И. п.  Упражнение **«Велосипедист»**.  И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх до образования почти прямого угла в тазобедренном суставе; сгибая ноги в тазобедренном и коленном суставах повторять движение велосипедиста при вращении педалей. Отрабатывать чёткость и ритмичность движений.  Упражнение **«Ласточка»**.  И. п. – лёжа на груди, руки вдоль туловища.  1 – Отводя руки назад и в стороны, прогнуться, поднимая голову (вдох).  2 – И. п. (выдох).  Упражнение **«Воробышек»**.  И. п. – основная стойка.  1- Согнуть левую ногу в колене, взяв рукой за голень.  2 – Прыжки на одной ноге.  3 – И. п.  4 – 5 – То же, но на другой ноге.  Повторить по 10 – 15 прыжков на каждой ноге.  Упражнение **«Лошадка»**.  И. п. – О. с; бег на месте с широким махом рук и поочерёдным высоким подниманием ног, согнутых в колене. Выполнять 10 – 15 с.  По усмотрению учителя может быть выполнен как весь комплекс упражнений, так и отдельные 6 – 7 упражнений в зависимости от условий. |  |
| **Ответь** | Какие умения нам необходимы, чтобы выполнять эти упражнения?  Чему мы должны научиться на нашем уроке?  Вспоминаем технику безопасности при выполнении упражнений. |  |
|  |  |  |
| **Рефлексия** | Теперь я знаю… |  |
| Теперь я умею…  *(из критериев)* | *Поставь знаки «+» или «-»* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Обратная связь от учителя**  *(словесная оценка и/или комментарий)* |  |