**Краткосрочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1:** Развитие навыков бега, прыжков и метания | | | | | **Школа:** | | | |
| **Дата:** | | | | | **ФИО учителя:** | | | |
| **Класс: 6** | | | | | **Количество присутствующих:** | | **отсутствующих:** | |
| **Тема урока** | | **Техника безопасности. Реакция организма на различные физические нагрузки** | | | | | | |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу)** | | 6.3.4.1 - понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья | | | | | | |
| **Критерии успеха** | | **Все учащиеся смогут:**  Определить трудности и риски при выполнение ряд физических упражнений  развивать познавательный интерес к занятиях физической культуры;  **Большинство учащихся смогут:**  Рассказывать, как правильно обращаться с ТБ бережно раскрывать,  переворачивать страницы, не загибать их, а использовать правила безопосности.  Использовать эти правила при работе с книгой.  **Некоторые учащиеся смогут:**  Вписывают под руководством учителя свое имя, возраст, класс. | | | | | | |
| **Критерии**  **оценивания** | | Критерий оценивания  учащиеся способны продемонстрировать технику броска мяча  - способны метать разные снаряды точно в цель  - также способны метать снаряды на дальность -дает объяснение новой информации, делает выводы | | | | | | |
| **Языковые цели** | | **Учащиеся могут:**  описать и обсудить навыки, связанные с бегом, прыжками и метанием, в различных физических упражнениях  **Предметная лексика и терминалогия:**   * разминка и техника восстановления * статическая растяжка, динамическая растяжка * прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту способом «перешагивание» * стадии выполнения прыжков: разбег, полёт, приземление * частота пульса, частота дыхания * сила, координация, равновесие, скорость | | | | | | |
| **Привитие**  **ценностей** | | Воспитание гражданской ответственности; развитие сотрудничества на уроке;  -привитие ценностей и широты взглядов. | | | | | | |
| **Межпредметные**  **связи** | | Урок поддерживает связь с предметом «География» | | | | | | |
| **Навыки**  **использования**  **ИКТ** | | Просмотр видео | | | | | | |
| **Предварительные**  **знания** | | Этот раздел построен на знаниях и навыках, приобретенных на предыдущих уроках, в том числе на тех, которые направлены на восприятие аудиоматериала, на формирование грамотной устной речи. | | | | | | |
| **Ход урока** | | | | | | | | |
| **Запланированные этапы урока** | **Запланированная деятельность на уроке** | | | | | | | **Ресурсы** |
| Начало урока  5 мин. | **Организационный момент.**  Ребята, сегодня у нас первый урок физкультуры.  Что такое физкультура?  Тренировка и игра.  Что такое физкультура?  Физ, и –куль, и –ту, и –ра.  Руки вверх, руки вниз – это физ-,  Крутим шею словно руль – это –куль-,  Ловко прыгай в высоту – это –ту-,  Бегай полчаса с утра – это –ра.  Занимаясь этим делом,  Станешь ловким, сильным, смелым.  Плюс хорошая фигура.  Вот, что значит физ-куль-ту-ра.  Чтобы быть сильными, ловкими, смелыми и выносливыми надо изучать свой организм и тренировать его. По телевизору вы, наверное, видели, как выступают спортсмены на соревнованиях, показывают своё мастерство. А вот вы, пока ещё маленькие дети, и можете научиться различным упражнениям, играм, научиться правильно бегать, прыгать, метать соревноваться на уроке физкультуры. Здесь вы начнёте свой путь к здоровью, красоте, физической закалке, спорту.  А начнём мы с самого простого – с осанки. Осанка – это привычная поза спокойно стоящего человека. Плохая, неправильная осанка приносит вред здоровью. А как некрасиво выглядит человек, у которого плохая осанка. Правильная осанка не только делает фигуру стройной, но и придаёт человеку уверенность в себе, бодрость, жизнерадостность.  Попрошу сидящих встать  И команды выполнять.  Все дышите, не дышите!  Всё в порядке, отдохните!  Вместе руки поднимите!  Превосходно, опустите!  Наклонитесь, разогнитесь!  Встаньте прямо, улыбнитесь!  Да, осмотром я довольна,  Из ребят никто не болен,  Каждый весел и здоров  И к занятиям готов.   1. Надо потрудиться! Ходьба в чередовании с легким бегом. Во время ходьбы выполнять перекат с пятки на носок, поднимая тело повыше (в течение 2–3 мин.). 2. И. п. – руки перед грудью. 1 – 2 – два шага, двойной рывок локтями назад; 3–4 – два шага, руки в стороны, ладонями вверх, и двойной рывок назад прямыми руками; 5–8–то же, но на счет 7–8 руки вверх (повторить 4 – 6 раз). 3. Ходьба с выпадами, пружинящими покачиваниями туловища, опираясь руками на колено. 1–2 - выпад правой рукой; 3–4 – выпад левой продвигаясь по кругу (повторить 8 –12 раз). 4. И. п. – широкая стойка лицом к центру, руки в стороны. 1–3 - три пружинящих наклона – к левой ноге, прямо, к правой ноге; 4 – выпрямляясь, руки в стороны, поворот кругом на правой; 5 – 8 – то же, начиная наклоны с правой ноги и делая затем поворот на левой ноге (повторить 6 – 8 раз). 5. И. п. Упор, сидя сзади, ноги согнуты, таз приподнят. Передвижения в упоре ногами вперед 30–50 и, сделав 2–3 остановки для отдыха. 6. Ходьба с поворотами туловища влево и вправо, свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 16–20 раз). 7. И. п. – руки вверх – наружу. 1 – руки вперед, мах правой ногой вперед до касания носком ладони; 2 – шаг правой, руки вверх, 3 – 4 – то же левой ногой (повторить 12 –16 раз). 8. Поочередные прыжки на правой и левой ноге сгибая маховую ногу вперед и выполняя руками круговые движения вперед (3 – 4 серии по 10 – 12 прыжков, чередуя их с ходьбой.) | | | | | | |  |
| Середина урока  15 мин.  10 мин.  10мин | **Работа над новой темой.**  ***Правила по технике безопасности.***  Вот некоторые из них: будь дисциплинирован, не покидай места занятий без разрешения учителя; следи за чистотой и порядком в спортивном зале или на площадке; бережно относись к инвентарю и оборудованию; после занятий инвентарь убирай в специально отведённое место; занимайся в спортивном костюме и спортивной обуви; обязательно выполняй разминку; если плохо себя чувствуешь, сообщи об этом учителю; после занятий переоденься.  ***Игра «Конники-спортсмены».***  Игр весёлых много знаем,  С удовольствием играем  В эти игры всякий раз,  Поиграем и сейчас.  Раз, два, три, четыре,  Меня грамоте учили:  И читать, и писать,  И на лошади скакать.  На полу расставлены кегли, их меньше, чем играющих. Ученики идут по кругу, выполняя команды:  «Шаг коня» - высоко поднимая колени;  «Поворот» - повернувшись кругом, продолжать ходьбу;  «Рысью» - бегут;  «По местам» - разбегаются, стараясь занять место у кегли.  **Показ презентации.**  Рассказать:   * о видах бега, характерной особенности, * показать фазы бега.   Выполнение учащимися команды:  «На старт»  «Внимание»  «Марш»  Посадить на гимнастическую скамью.  Вызов по 6 человек на стартовую линию.  Следить за правильностью расстановки учащихся,  за постановкой ног и рук на старте, во время бега. | | | | | | | https://www.youtube.com/watch?v=Z4MzcL1UJhI |
| Конец урока  5 мин. | **(И)** А теперь отдохнём. Я хочу прочитать вам стихи, но они незакончены, помогите их закончить.  Я начну, а вы кончайте,  Дружно хором отвечайте.  Игра весёлая футбол –  Уже забили первый… (гол)!  Вот разбежался сильно кто-то  И без мяча влетел в … (ворота)!  А Петя мяч ногою хлоп –  И угодил мальчишке в … (лоб)!  Хохочет весело мальчишка,  На лбу растёт большая … (шишка)!  Но парню шишка нипочём,  Опять бежит он за … (мячом)!  На этом наш первый урок физической культуры закончился. На следующий урок жду вас в спортивной форме.  .  **Итог урока. Рефлексия.**  - Покажите, как надо правильно сидеть за партой, поднимать руку, вставать, складывать принадлежности в портфель. | | | | | | |  |
| **Дифференциация – каким образом Вы планируете оказать больше поддержки? Какие задачи Вы планируете поставить перед более способными учащимися?** | | | | **Оценивание – как Вы планируете проверить уровень усвоения материала учащимися?** | | **Здоровье и соблюдение техники безопасности** | | |
| Дифференциация выражена в ходе выполнения задания по видео.  Задания предполагают разделение обязанностей в группе- творческая часть, ответы на вопросы, подведение выводов. | | | | *Наблюдение учителя в ходе реализации приема «Одна минута».*  *После ответа на вопросы по содержанию видео и выступления по прогнозированию событий взаимооценивание* | | *Кабинет снабжен инструкцией по ТБ на двух языках.* | | |
| **Рефлексия по уроку**  Были ли цели урока/цели обучения реалистичными?  Все ли учащиеся достигли ЦО?  Если нет, то почему?  Правильно ли проведена дифференциация на уроке?  Выдержаны ли были временные этапы урока?  Какие отступления были от плана урока и почему? | | | Используйте данный раздел для размышлений об уроке. Ответьте на самые важные вопросы о Вашем уроке из левой колонки. | | | | | |
|  | | | | | |
| **Общая оценка**  **Какие два аспекта урока прошли хорошо (подумайте, как о преподавании, так и об обучении)?**  **Что могло бы способствовать улучшению урока (подумайте, как о преподавании, так и об обучении)?**  **Что я выявил(а) за время урока о классе или достижениях/трудностях отдельных учеников, на что необходимо обратить внимание на последующих уроках?** | | | | | | | | |