Краткосрочный план урока по физкультуре 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сквозная тема: | | | | «Все обо мне» | | |
| Школа: | | | | | | |
| Дата: «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | | | ФИО учителя: Сыздыков К.С | | | |
| Класс: 2 класс. | | | Количество присутствующих:  отсутствующих: | | | |
| Тема урока: | | | Техника безопасности  Обзор основных понятий здоровья | | | |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу):** | | | | | | |
| 2.3.4.1 - понимать трудности и риски, определяя некоторые основные пути реагирования на них при выполнении небольшого количества физических упражнений, способствующих укреплению здоровья | | | | | | |
| **Цели урока:** | Напомнить правила по технике безопасности во время занятий физическими упражнениями. Расска­зать о значении утренней гимнастики. • Обучение технике бега на короткие дистанции, прыжка в длину с разбега; | | | | | |
| **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. | | | | | |
| **Привитие**  **ценностей** | Ценности, основанные на национальной идее «Мәңгілік ел»: казахстанский патриотизм и гражданская ответственность; уважение; сотрудничество; труд и творчество; открытость; образование в течение всей жизни. | | | | | |
| **Межпредметные**  **связи** | , английский язык, художественный труд, физическая культура | | | | | |
| **Навыки**  **использования**  **ИКТ** | На данном уроке учащиеся не используют ИКТ | | | | | |
| **Предварительные**  **знания** | Учащиеся могут обводить предметы по контуру. Знакомство с учебной книгой, правилами обращения с книгой, правилами поведения на уроке, посадка при письме. | | | | | |
| **Ход урока** | | | | | | |
| **Этапы урока** | **Запланированная деятельность на уроке** | | | | | **Ресурсы** |
| **Начало урока** | 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.  *Значение утренней гимнастики.*Ут­ренняя гимнастика (зарядка) полезна и необходима всем. Она играет важную роль при переходе от сна к бодрство­ванию. Зарядка помогает быстро подго­товить организм к работе. Во время ее выполнения мышцы быстрее сокраща­ются и расслабляются, переключаются на активную работу сердечно-сосудис­тая и дыхательная системы. Вот поче­му после зарядки человек уже не выглядит заспанным, лицо его приобрета­ет свежесть.  Чем еще полезна утренняя гимнас­тика?  При выполнении упражнений разви­ваются сила, ловкость, выносливость, гибкость. Систематические занятия ук­репляют волю — одно из самых ценных качеств, без которого трудно рассчиты­вать на успех в любом деле.  Переход на площадку (на школьном дворе). ОРУ в строю. Напомнить, что умение выполнять этот комплекс будет проверено. К выполнению комплекса упражнений привлекаются и ученики, отнесенные к подготовительной или спе­циальной медицинской группе. 1) И. п. — основная стойка, руки вперед. 1 — руки в стороны; 2 — и. п.; 3—4 — то же. 2) И. п. — стойка ноги врозь, руки к пле­чам. 1 — поворот туловища влево, руки вверх; 2 — и. п.; 3—4 то же в другую сто­рону. 3) И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 — наклон туловища вле­во, локти отвести слегка назад; 2 — и. п.; 3-4 — то же в другую сторону. 4) И. п. — стойка, руки вверх. 1 — присед, руки вперед; 2 — и. п.; 3-4 то же. 5) И. п. — стойка, руки на пояс. 1 — наклон назад, руки в стороны; 2 — и. п.; 3—4 — то же. 6) И. п. — стойка, руки в стороны. 1 — мах левой вперед, руки вперед, голе­нью коснуться пальцев рук; 2 — и. п.; 3— 4 — то же другой ногой. 7) И. п. — стоя на левой ноге, правая согнута вперед. Четыре прыжка на левой ноге, четы­ре — на правой. Ходьба на месте. | | | | |  |
| **Критерии успеха** | *Называют имена друг друга.* | | | | |  |
| **Середина урока** | **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.  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. | | | | | |  | | --- | | Уроки | | хорошего | | поведения | | серия | | <http://onlinemultfilmy.ru/uroki-%20tetushki-sovy/> | |
| **Критерии успеха** | *Дети усвоили правила обращения с Тб.*  *Учащиеся приходят к выводу, что на уроках, чтобы рассказать, спросить или поговорить, мы пользуемся речью.*  *Ученики обсуждают правильное поведение в классе, выводят правила, которые будут соблюдать* | | | | |  |
| **Конец урока** | **(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. | | | | | Ступеньки успеха. Смайлики. Шкала трудности. |
| **Критерии успеха** | *Дети демонстрируют, 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?**  *Используйте данный раздел для записи методов, которые Вы будете использовать для оценивания того, чему учащиеся научились во время урока.* | | | **Здоровье и соблюдение техники безопасности** *Здоровьесберегающие технологии.*  *Используемые физминутки и активные виды деятельности.* | |
| Преодолеть пространство зала прыжками за наименьшее время.  Замахиваться и слитно переходить сразу же к броску, заканчивая его полным выпрямлением руки с энергичным движением кисти по направлению броска. | | Будут соблюдать последовательность при выполнении ОРУ.  Метать мешочки с песком вдаль по траектории «Вперёд – вверх». | | | Связь с предметом «Познание». | |

Краткосрочный план урока по физкультуре 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 1. Физические качества через атлетику | | Школа | | |
|  | | ФИО учителя : | | |
| Класс: 2 класс | | Число присутствующих: | отсутствующих: | |
| Тема урока | | Техника безопасности  Обзор основных понятий здоровья | | |
| Учебная цель (и), участвующая в этом уроке | | 2.3.1.1 - уметь описывать и обсуждать оздоровительную пользу физических упражнений | | |
| Цель урока | | Работать безопасно в группе при выполнении последовательных действий.  Безопасно использовать оборудование и средства во время физических нагрузок. | | |
| Цели обучения учащихся | | **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 | | |
| Критерий оценивания | | - Знает правила игры, как играть, определяет как минимум один пример того, когда можно найти помощь в групповых играх. | | |
| Термины | | Разминка, техника безопасности, бег, ускорение, старт, финиш, беговая дорожка | | |
| Ценности | | Уважение, сотрудничество | | |
| Межпредметная связь | | Связь с предметом математика, сколько каллорий сжигает спортсмен во время бега | | |
| Глобальное гражданство | | Учащиеся говорят, каких спортсменов бегунов на короткие дистанции знают, и за какую страну они выступают | | |
| Ход урока | | | | |
| Этапы урока | Запланированная деятельность | | | Ресурсы |
| Начало  **Разминка 10 минут**  **1-я часть**  **2-часть**  **3-часть**  **4-часть** | **Организационный момент**:   * Построение * приветствие * обратить внимание на форму * оглашение (сообщение) темы урока: «Техника безопасности. Изучение техники бега на короткие дистанции» * объяснение учебной цели урока: «Быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья» * инструктаж по техники безопасности * заполнение журнала по технике безопасности   Ходьба:  1) на носках, руки вверх, вращения кистями;  2) на пятках, руки перед грудью, кисти в замок, предплечья сомкнуты, вращения кистями;  3) на внешней стороне стопы, кисти в замок, ладони прижать к груди, локти в стороны, на каждый шаг руки вытягивать вперёд, ладони поворачивать от себя – и.п.;  4) на внутренней стороне стопы, руки внизу сзади, кисти в замок, на каждый шаг мах руками назад вверх;  5) перекатом с пятки на носок, левая рука вверху, правая внизу. (вертикальные рывки руками, на каждый шаг смена рук)  6) полуприсядом  **Бег:**   * Выполняем бег «змейкой». (10 метров) * Бег с выбрасыванием прямых ног вперед или назад (10 метров) * Бег с высоким подниманием бедра (10 метров) * Бег с захлёстыванием голени назад (10 метров) * Выполняем бег спиной вперед (дистанция 15 метров) * Выполняем приставной шаг правым боком (10 метров) и левым боком (10 метров) * Выполнение приставного шага в «стойке теннисиста» попеременно левым и правым боком (10 повторений) (10 метров) * Передвижение боком (левым и правым) скрестным шагом (10 метров) * Ускорение (дистанция 15 метров)   **Дыхательные упражнения**  Свободным шагом вдох через нос, выдох через рот  **Разминка и растяжка:**   * Повороты головы (8 поворотов в одну сторону, 8 в другую) * Вращение плечами (8 вперёд, 8 назад) * Махи руками (8 вперёд, 8 назад) (вертикальные) * Подъем рук вперед (8 повторений) * Подъем рук назад (8 повторений) * Разведения рук стоя (8 повторений) * Скручивание (6 повторений) * Наклоны в стороны (6 влево, 6 вправо) * Вращение туловищем (8 повторений) * Махи ногами (левой ногой 4, правой ногой 4) * Выпады в стороны (4 выпада влево, 4 выпада вправо) * Вращение ступней (8 повторений левой ступнёй, 8 повторений правой ступнёй) | | | Инструкция по ТБ |
| Основная часть  Групповая работа  Групповая работа  Индивидуальная работа | **Основная**   1. – Какой мяч я взяла? (волейбольный) «Разминка волейболистов»   Игра «Не давай мяч водящему   1. – Игра «Охотники и утки» 2. – А как же быть с остальными мячами? У кого какие будут предложения 3. – презентация по спортивным играм 4. – Эстафета:   1) броски мяча в стену на дальность отскока;  2) прокатить мяч по прямой;  3) броски в мишень;  4) ускорение, подлезание  под барьером.  5) ведение мяча правой рукой  6) ведение мяча левой рукой | | | Большое свободное пространство |
| Конец | Рефлексия вопросами и ответами (карточки):  Что нового узнали на уроке?  Почему бегать полезно?  Как занятия лёгкой атлетикой влияют на здоровье?  Домашнее задание. Подумайте, как технику бега можно модернизировать (В виде рассказа) | | |  |
| Дополнительная информация  Учащимся необходимо заполнить журнал техники безопасности. Перед изучением технических приемов обязательно выполнить упражнение на разминку мышц и суставов. | | | | |