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 встатьИ 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 здоровИ 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 играемВ 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-тоИ 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 частьГрупповая работаГрупповая работаИндивидуальная 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 информацияУчащимся необходимо заполнить журнал техники безопасности. Перед изучением технических приемов обязательно выполнить упражнение на разминку мышц и суставов. |