**Краткосрочный план-конспект по физической культуры**

 5класс 2 четверть

|  |  |
| --- | --- |
| **Укрепление организма через гимнастику** | **Школа: КГУ «Общеобразовательная школа села Бирсуат»** |
| **Дата: 4.12.2024г** | **ФИО учителя: Султанбеков Омыртай Аманжолович** |
| **Класс: 5** | **Количество присутствующих: 12 отсутствующих:0** |
| **Тема урока** | Техника безопасности. Основы составления комплексов общеразвивающих упражнений  |
| **Цели обучения** | 5.3.4.4. Определять трудности и риски при выполнении ряда физи¬ческих упражнений. 5.3.4.1 - быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья; |
| **Цели урока** | **Все учащиеся будут уметь:** Выполнять 1-2 движения в пространстве при помощи учителя или одноклассников. Следовать некоторым инструкциям, которые необходимо выполнить. Безопасно работать в группах, соблюдая правила подвижных игр.**Большинство учащихся будут уметь:** Выполнять движения в пространстве при незначительной поддержке учителя или одноклассников.Следовать основным инструкциям, которые необходимо выполнить. Безопасно работать в группах, соблюдая правила подвижных игр, оказывая друг другу помощь. **Некоторые учащиеся будут уметь**:Уверенно выполнять движения в пространстве, не прибегая к помощи учителя или одноклассников.Следовать всем инструкциям, которые необходимо выполнить Безопасно работать в группах, четко соблюдая правила подвижных игр, оказывая друг другу помощь и проявляя лидерские качества |
| **Ход урока** |
| **Запланированные этапы урока** | **Деятельность учителя на уроке**  | **Деятельность ученика**  | **Оценивание** | **Ресурсы** |
| Начало урока(5 минут) | **1**. Построение, объяснение задач урока Учитель знакомит учащихся с темой и целями урока. Организационный момент, объяснение задач урока, напоминание о технике безопасности **ИНСТРУКЦИЯ****по охране труда при проведении занятий по гимнастике**1. **Общиетребованияохранытруда**
	1. К занятиям гимнастикой учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
	2. При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
	3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
* травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
* травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
* травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.
	1. В спортивном зале должна быть мед аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
	2. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивныйзалдолженбытьобеспечендвумяогнетушителями.
	3. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
	4. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правил личной гигиены.
	5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
1. **Требования охраны труда перед началом занятий.**
	1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
	2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
	3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.
	4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
2. **Требования охраны труда во время занятий.**
	1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя, воспитателя) или его помощника, а также без страховки.
	2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
	3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.
	4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
	5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
3. **Требования охраны труда в аварийных ситуациях.**
	1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
	2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
	3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
4. **Требования охраны труда по окончании занятий.**
	1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
	2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
	3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
	4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

. После ознакомления проводится обсуждение основных правил безопасности, а также значение разминки для организма. 2. Класс выполняет бег:- по кругу;- змейкой.3.Учащиеся выполняют специальные беговые упражнения:- бег с высоким подниманием бедра;- бег с захлестом голени;- подскоки вверх с ноги на ногу;- бег с ускорением.Восстановление дыханияОРУ без предметов:1. И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону.2. И. п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5– 8 – то же назад.3. И. п. – о.с. левая рука вверх, правая вниз.1 – 2 – пружинистые движения руками; 3 – 4 – смена рук, повторить то же. Повторить 4 раза4. И. п. – стойка руки на пояс. 1 – 4 – круговые движения тазом влево, 1-4 – то же вправо. Повторить 4 раза5. И. п. –стойка ноги врозь. Руки перед грудью, 1- 8 - поднимание бедра к рукам.6. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – присед, руки вперед, 2- И.п, руки на пояс. Повторить 8 раз7. И. п. – о.с. – прыжки на месте. На левой 10 раз . на правой 10 раз, на двух ногах 10 раз.8. На месте – ШАГОМ – МАРШ!**Вопросы учащимся:**Можете ли вы перечислить необходимые двигательные навыки при выполнении упражнений в игровой ситуации?*После выполнения разминки учитель предлагает учащимся провести оценивание эмоционального настроения* | - Приветствуют учителя.- Формируют тему урока, определяют цели урока.Учащиеся слушают учителя, задают вопросы.Смотрят видеоматериалВыполняют задание под руководством учителя.- соблюдает технику безопасности;- выполняют комплекс упражнений- выполняют разминочный бег, прыжки- выполняют ОРУ на месте- измеряют пульс- отвечают на вопросы- проводят эмоциональное оценивание своего настроения | Оценивание эмоционального состояния учащихся ФО «Солнышко и тучка»D:\конкурс дидактики\рефлексии\Эмоциональное настроение 2.jpg | Открой веселую зарядку по этой ссылке и повторяйте движения:Большое, свободное пространство для каждого задания.Свисток для учителя |
| Середина урока(30 минут) | Инструктаж по технике безопасности на уроке физической культуры.**Строение мышц**D:\NIS ФК\Семинары\4.02.16 Cеминар Орлеу\Безымянный-1.jpg**Общие требования безопасности****(К, П, Д, Ф)** Попросить учащихся показать кувырок вперёд с обьяснением всем классом по фазам какой элемент в кувырке вперёд необходимо выполнять осторожно.Предложить учащимся на следующий урок подумать и продемонстрировать любой другой элемент в акробатике с обьяснением выполнения техники безопасности.**Вопрос для диалога:**Дайте комментарий относительно того, как деятельность помогла вам развить навыки работы в команде и в повышении эффективности общих инструкций и контроля в игре. *После выполнения задание учитель предлагает учащимся провести оценивание*  | - делятся на пары- соблюдают технику безопасности;- отвечают на вопросы- критически оценивают себя и других- делятся на группы- развивает физические свойства; | ФО «Звёздочки»D:\конкурс дидактики\ФО\ФО-Звездочки.jpg | Большое, свободное пространствоСвисток для учителяБольшое свободное пространство   |
| Конец урока(10 минут) | **Подведение итогов**Отмечает учеников выполнявшие упражнение наиболее успешно. Указывает на часто допускаемые ошибки.**Учитель задает домашнее задание:**- выполнить отжимание, пресс, подтягивание | - измеряют пульс.- оценивают свою работу на уроке.- выполняют дом. задание. | Описание: D:\Users2\yessaliyev_a.trz\Desktop\depositphotos_44602811-stock-illustration-white-pedestal-with-gold-silver.jpg**Рефлексия приём «Радуга»**D:\конкурс дидактики\рефлексии\99716481_9.jpeg | Ручки, листы бумаги |