**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 дыхания  ОРУ 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 раза  4. И. п. – стойка руки на пояс. 1 – 4 – круговые движения тазом влево, 1-4 – то же вправо. Повторить 4 раза  5. 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 раз  7. 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 видеоматериал  Выполняют 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 пространство  Свисток для учителя  Большое 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 |