**Краткосрочный план № 1**

|  |  |
| --- | --- |
| **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 оцениванияучащиеся 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 урока5 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 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.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 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.**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 урока5 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-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. |  |
| **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?** |