**Краткосрочный план урока физической культуры № 30**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел 3: Укрепление организма через гимнастику.** | Школа: 42 |
| Дата: 21.11.20 | ФИО учителя: Смирнов А.Ю |
| Класс: 6 А класс | Количество присутствующих: Отсутствующих: |
| Тема урока | **Самоконтроль при выполнении упражнений на снарядах.** |
| **Цели обучения** | 6.1.5.1 Понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений6.1.4.1 Понимать и объяснять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий |
| **Цели урока** | - Улучшать выполнение двигательных действий через опорные прыжки.-Укреплять здоровье обучающихся посредствам развития физических качеств: силы мышц рук и ног, укрепляющие связки и суставы. Воспитывать реши­тельность, смелость, настойчивость. |
| **Критерии оценивания** | - Понимает и применяет тактики, стратегии при выполнении опорного прыжка. - Контролирует и дает оценку двигательным действиям. |
| **Языковые цели** | **Учащиеся могут:** - Обсуждать и демонстрировать индивидуальные, парные и групповые гимнастические задания.**Предметная лексика и терминология*** Опорный прыжок
* Прыжок через гимнастический козел, конь
* Гимнастический снаряд, техника безопасности
* Фазы прыжка:
* Разбег
* Наскок на мостик
* Отталкивание ногами
* Полёт
* Приземление
* Страховка, самостраховка

**Полезные фразы для диалога**- На какие группы подразделяются прыжки?- Чем отличаются опорные прыжки от простых?- На какие фазы подразделяются опорные прыжки?- С какой фазы целесообразно начинать обучение опорным прыжкам? |
| **Привитие ценностей**  | **Цель:** реализация общенациональной идеи «Мәңгілік ел». Такие ценности как: патриотизм, ответственность, уважение, сотрудничество, открытость, труд, творчество и обучение на протяжении всей жизни осуществляется через предметное содержание дисциплины и организацию деятельности на уроке |
| **Межпредметные связи** | Физика – при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Биология –пульсометрия, работа мышц при выполнении опорных прыжков. |
| **Навыки использования ИКТ**  | Поиск информации с интернет ресурсов, составление презентации, запись |
| **Предварительные знания** | Учащиеся имеют знания и понимание о гимнастике, изученные в предыдущих классах и во внеурочной деятельности. |

**Ход урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Запланированные этапы урока** | **Запланированная деятельность на уроке**  | **Ресурсы** |
| Начало урока**10 мин.** | Организационный момент урока: построение, приветствие, психологический настрой. Мотивация деятельности учащихся на предстоящий урок. **Активити «Овощи и фрукты».** Играющие строятся в шеренгу по одному. Ведущий называет различные овощи и фрукты. Если названное слово относится к овощам, то игроки должны быстро присесть, а если к фруктам — поднять руки вверх. Ученики перепутавшие овощи с фруктами, каждый раз делают шаг вперед. Отметить тех, кто сделал меньше ошибок.Презентация «Опорные прыжки». Знакомство с ЦО и ЦУ, критериями оценивания. Инструктаж по технике безопасности.Ходьба в обход, противоходом, змейкой, с различными движениями рук.Ходьба на носках, пятках, выпадами, в приседе.Разминочный бег. СБУ, ОРУ. | Большое, свободное пространство. ТСО (ноутбук, планшет, LED экран и т. д). Свисток. |
| Середина урока**25 мин.** | Основным опорным прыжком, которому обучают в VI классе является прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.**Задание№ 1 (Г, Ф)** Учащиеся делятся на группы и выполняют прыжок ноги врозь через козла в ширину. Техника выполнения. Прыжок через козла в этом классе выполняется без предварительного маха ногами назад. Поэтому мостик вначале обучения целесообразно ставить на расстоянии 30-40 см. После толчка ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление. Толчок руками должен заканчиваться к моменту прохождения плеч над руками. Разгибание туловища после толчка руками выполняется за счет поднимания плечевого пояса вверх, прогибания тела и поднимания головы. Последовательность обучения.При выполнении прыжка основной недостаток у учащихся - слабое отталкивание руками. Поэтому при обучении необходимо давать ряд Упражнений, связанных с укреплением мышц плечевого пояса и рук.1. В упоре лежа, поочередно переставляя руки, передвижения влево, вправо, вперед, назад.2. В упоре лежа слегка ссутулиться, затем «провиснуть» в плечах и резким движением плечевых суставов вперед возвратиться в и. п.3. Из упора лежа толчком ног упор стоя ноги врозь согнувшись с последующим быстрым вставанием в стойку руки вперед.4. Из упора лежа одновременным толчком рук и ног принять присед, полуприсед, стойку ноги врозь, руки вперед.5. Из упора лежа толчком ног развести их и принять упор стоя согнувшись ноги врозь, выпрямляясь, выполнить прыжок вверх и приземлиться.6. Из упора стоя перед снарядом прыжки, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, с разведением ног. Следить за тем, чтобы в момент полного разведения ног таз поднимался до уровня плеч.7. С гимнастической скамейки прыжок ноги врозь с последующим сгибанием и разгибанием туловища.8. Прыжок ноги врозь через козла в ширину со страховкой.Типичные ошибки.1. Продолжительная опора руками и толчок под себя.2. Нет разгибания в тазобедренных суставах в полете после толчка руками.3. Разгибание туловища в тазобедренных суставах выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся назад, что может привести к заваливанию плеч назад.**Страховка и помощь.** Стоять спереди - сбоку от места призем­ления, поддерживая двумя руками за плечо.**Дескриптор:**- соблюдает правила техники безопасности;-четко выполняет фазы прыжка;- разгибается в тазобедренных суставах в полете после толчка руками;- В фазе полёта как можно дольше сохраняет прогнутое положение тела.**ФО:** самооценивание, наблюдение.**Задание № 2 (Г, Ф) Игра «**Дружные тройки»Задачи: развитие групповых взаимодействий; закрепление навыка обращения с гимнастическим инвентарем; совершенствование ловкости, координации движений.Дружные тройки - спортивная игра (описание, правила, рекомендации)Игроки разбиваются на тройки (4—6) и выстраиваются перед общей стартовой линией.Перед каждой тройкой на расстоянии 8—10 м обозначается поворотный пункт. По команде учителя игроки, возглавляющие тройки, надевают на себя обруч, бегут до поворотного пункта, обегают его и возвращаются назад. В обруч пролезает очередной участник тройки, и теперь игроки вдвоем проделывают то же задание. Затем они возвращаются за третьим участником. ПравилаТройка игроков, в полном составе первой вернувшаяся на исходную позицию, получает очко. Команда, набравшая в сумме наибольшее количество очков, объявляется победительницей.**Дескриптор:** - Демонстрирует групповое взаимодействие.- Оценивает свою собственную деятельность и деятельность членов группы, выявляет ошибки, корректирует дальнейшую деятельность.ФО: взаимооценивание. | Большое свободное пространство. ТСО, свисток, секундомер, инвентарь по необходимости.  |
| Конец урока**5 мин.** | Подведение итогов урока: дать обратную связь учащимся о достижении цели обучения.Рефлексия:- что узнал, чему научился;- что осталось непонятным; - над чем необходимо работать. | Лист обратной связи |
| **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:**- через диалог;- по уровню поддержки;- в подборе учебного материала с учетом индивидуальных способностей учащихся (Теория множественного интеллекта по Гарднеру).  | Самооценивание, взаимооценивание, наблюдение. | **Применение здоровьесберегающих технологий:****- физическая активность школьников;****- гигиенически оптимальные условия на уроке;****-правила ТБ.** |
| **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?* |  |
| **Общая оценка** |
| Какие два аспекта урока прошли хорошо (подумайте, как о преподавании, так и об обучении)?1:2:Что могло бы способствовать улучшению урока (подумайте, как о преподавании, так и об обучении)?1: 2:Что я выявил(а) за время урока о классе или достижениях/трудностях отдельных учеников, на что необходимо обратить внимание на последующих уроках? |