**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 упражнений  6.1.4.1 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.  Правила  Тройка 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? | | |