**Краткосрочный план-конспект по физической культуре**

№32 9 «Б» класс

2 четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***III* Гимнастика** | | Школа: ОШ №1 | | | |
| Дата: 19.11.2021 | | ФИО учителя: Шимбаев Алишер Маратович | | | |
| Класс: 9 «Б» | | Количество присутствующих: отсутствующих: | | | |
| Тема урока | | Комплексы упражнений ритмической гимнастики | | | |
| **Цели обучения** | | 9.3.2.1. Определять влияние упражнений, на функциональные системы организма | | | |
| **Цели урока** | | **Все учащиеся смогут: объяснять и демонстрировать комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений, проводить общую разминку перед физическими занятиями.**  **Многие учащиеся смогут: объяснять и демонстрировать комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений, проводить общую разминку перед физическими занятиями и демонстрировать компоненты техники восстановления организма.**  **Некоторые учащиеся смогут: объяснять и демонстрировать комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений, оказывать помощь и моральную поддержку своим сверстникам; находить и устранять ошибки при выполнении упражнения; давать рекомендации по улучшению техники выполнения упражнений..**. | | | |
| **Ход урока** | | | | | |
| **Запланированные этапы урока** | **Деятельность учителя на уроке** | | **Деятельность ученика** | **Оценивание** | **Ресурсы** |
| Начало урока  (15 минут) | **1**. Построение, объяснение задач урока  Построение в шеренгу. По команде учителя «Равняйсь!» учащиеся равняются по носкам у заранее обозначенной линии. Учитель объясняет, какой строй называется шеренгой. По команде «Смирно!» принимается основная стойка (пятки вмес­те, носки врозь) без движений. На следующую команду — «Воль­но!» следует стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, с места не сходить. Перестроение в колонну по одному.  Беседа по организации и содержанию уроков физической культуры в I четверти. Педагогу необходимо прочитать прави­ла поведения в спортивном зале; выявить, кто из детей болел в летний период и чем, собрать справки от освобожденных от занятий после перенесенной болезни. Также нужно спросить, кто научился летом держаться на воде или проплывать 5- 10 м (К)  2. Учащиеся выполняют:  - Ходьбу на носках, руки на поясе;  - Ходьбу на пятках, руки за спину;  - Бег по кругу в медленном темпе;  - Бег с изменением направления «змейкой».  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 | Ссылка на интернет-ресурс, построения и перестроения:  <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/02/11/obuchenie-betey-stroevym-uprazhneniyam-igry-na-perestroenie>  Свисток для учителя |
| Середина урока  (25 минут) | 1 **Круговая тренировка.**  1) поднимание туловища;  2) подтягивание в висе лежа;  3) приседание  **5. Лазание по канату**  **Задание:** Подводящие упражнения. Страховка.  - Прыжок с высоты с разведением и сведением ног в воздухе (в полете).  - Из упора лежа, толчком ног, перейти в упор, стоя, согнувшись ноги врозь.  - Из упора лежа, отталкиваясь руками и ногами, стойка ноги врозь.  - Прыжок ноги врозь через козла в ширину и в длину.  - То же, отодвигая мостик от снаряда (до1м).  G:\md8629a3.jpg G:\8cfbcc4f626de1c3feee6395b05f37ac.jpg  **(К, Д, Г) Соревнование "Преодолей снаряды":**  Две команды выстраиваются перед стартовой линией, в 10 шагах от них стоит конь, а за ним — козел. За снарядами находится стойка (на расстоянии 8—10 шагов от них). Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Преподаватель вызывает любой номер, и пара игроков из разных команд должна выполнить определенное задание. Задача каждого игрока — преодолеть оба снаряда последовательно, затем добежать до предмета, обежать его, вернуться назад и пересечь линию «финиша». **Правила:** Игрок, закончивший дистанцию первым, получает 2 очка, пришедший вторым — 1. Можно снять 1 очко с игрока, если он плохо выполнил задание. Побеждает команда, F:\sport_game_132.jpgнабравшая большее количество очков. Преподаватель должен называть в первую очередь номера тех участников, которые не ожидают вызова, невнимательны.    .**Вопрос для диалога:**  Дайте комментарий относительно того, как деятельность помогла вам развить навыки работы в команде и в повы  шении эффективности бщих инструкций и  *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;  - отвечают на вопрос  - дают комментарии | Учащиеся проводят взаимооценивание между группами по стратегии «Две звезды и одно пожелание».  ФО «Звёздочки»  D:\конкурс дидактики\ФО\ФО-Звездочки.jpg  ФО «Сэндвич похвалы»  D:\конкурс дидактики\ФО\img37.jpg | Большое, свободное пространство  Видео урок лазание по канату, а 3 приёма:  <https://www.youtube.com/watch?v=mzh__DLCR4M>  <https://www.google.kz/search?q=лазание+по+канату+в+три+приема>  Свисток для учителя |
| Конец урока  (5 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. | Учащиеся вместе с учителем располагаются сидя в кругу. | Ручки,  листы бумаги |