**КЕЛІСЕМІН БЕКІТЕМІН СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ**

**зам. директора по ВР и.о.директора школы**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2021 г.**

**Основы безопасности и жизнедеятельности**

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Темы занятий | Кол-во часов |
| **1. Экстремальная ситуация и безопасность 6** | | | |
| 1. | 09.09. | 1.1. Способы ориентирования и определения времени | 1 |
| 2. | 23.09. | 1.2. Виды костров и основные способы их разведения | 1 |
| 3. | 07.10. | 1.3. Оборудование укрытий от непогоды | 1 |
| 4. | 14.10. | 1.4. Поиск воды и пищи | 1 |
| 5. | 21.10. | 1.5. Сигналы бедствия | 1 |
| 6 | 02.12. | 1.6. Носимый аварийный запас, правила укомплектования и использования | 1 |
| **2. Опасности природного характера 4** | | | |
| 7. | 23.12 | 2.1 Природные факторы, оказывающие влияние на здоровье человека | 1 |
| 8. | 27.12. | 2.2 Ядовитые растения и грибы | 1 |
| 9. | 13.01. | 2.3 Ядовитые змеи и насекомые | 1 |
| 10. | 20.01. | 2.4 Правила безопасного поведения при встрече с дикими животными | 1 |
| **3.Основы здоровья и здорового образа жизни 3** | | | |
| 11. | 27.01. | 3.1 Влияние загрязнение воздуха и воды на здоровье человека |  |
| 12. | 15.02. | 3.2 Профилактика употребления психоактивных веществ и наркотиков |  |
| 13. | 14.03. | 3.3 Влияние компьютера на здоровье человека |  |
| **4.Основы медицинских знаний 2** | | | |
| 14. | **11.04.** | 4.1 Личная гигиена и оказание первой медицинской помощи в природных условиях. Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе |  |
| 15 | **25.04.** | 4.2 Первая медицинская помощь при укусах ядовитых змей и насекомых. Наиболее типичные травмы в походе, их профилактика и оказание первой медицинской помощи |  |
|  | **Всего:** | | **15** |

**Краткосрочный план-конспект по физической культуры**

№4 6 класс 1 четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *I Раздел .*Развитие навыков бега, прыжков и метания | | Школа: | | | |
| Класс: 6 | | Количество присутствующих: отсутствующих: | | | |
| Тема урока | | Последовательность беге и прыжках. ОБЖ. 1.1 Способы ориентирование и определение времени. | | | |
| **Цели обучения** | | 6.3.3.1 - предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам; | | | |
| **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 3-4 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**.  **Организационный момент**:   * построение * приветствие * обратить внимание на форму * оглашение темы урока: «Изучение техники бега на средние и длинные дистанции» * объяснение учебной цели урока: «Определять различия между упражнениями различной физической нагрузки и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам» * напоминание о технике безопасности (Обратить внимание что старт дается групповой и можно получить травму)   Ходьба:  1) на носках, руки вверх, вращения кистями;  2) на пятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, предплечья сомкнуты, вращения кистями;  3) на внешней стороне стопы, кисти в замок, ладони прижать к груди, локти в стороны, на каждый шаг руки вытягивать вперёд, ладони поворачивать от себя – и.п.;  4) на внутренней стороне стопы, руки внизу сзади, кисти в замок, на каждый шаг мах руками назад вверх;  5) перекатом с пятки на носок, левая рука вверху, правая внизу.  6) полуприсядем  **Бег:**   * Выполняем бег «змейкой». (10 метров) * Бег с выбрасыванием прямых ног вперед или назад (10 метров) * Бег с высоким подниманием бедра (10 метров) * Бег с захлёстыванием голени назад (10 метров) * Выполняем бег спиной вперед (дистанция 15 метров) * Выполняем приставной шаг правым боком (10 метров) и левым боком (10 метров) * Выполнение приставного шага в «стойке теннисиста» попеременно левым и правым боком (10 повторений) (10 метров) * Передвижение боком (левым и правым) скрестным шагом (10 метров) * Ускорение (дистанция 15 метров)   **Дыхательные упражнения**  Свободным шагом вдох через нос, выдох через рот  **Разминка и растяжка:**   * Повороты головы (5 поворотов в одну сторону, 5 в другую) * Наклоны головы влево, вправо, вперёд, назад (4 повторения) * Вращение плечами (4 вперёд, 4 назад) * Махи руками (4 вперёд, 4 назад) * Подъем рук вперед (8 повторений) * Подъем рук назад (8 повторений) * Разведения рук стоя (8 повторений) * Скручивание (6 повторений) * Наклоны в стороны (6 влево, 6 вправо) * Вращение торса (8 повторений) * Махи ногами (левой ногой 4, правой ногой 4) * Выпады в стороны (4 выпада влево, 4 выпада вправо) * Вращение ступней (8 повторений левой ступнёй, 8 повторений правой ступнёй)   **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  D:\конкурс дидактики\рефлексии\Эмоциональное настроение 2.jpgВыполняют 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» | 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  (30 минут) | 1**)**  После разминки учащиеся делятся на 3 группы методом «Атомы и молекулы».  Участники группы разбредаются по классу под негромкую «космическую» музыку. Учитель говорит: «Каждый из вас — одинокий атом, блуждающий в пространстве. Вы встречаетесь с другими атомами, иногда даже случаются легкие столкновения. Но иногда вы получаете возможность объединиться в молекулы. Вы будете делать это по моей команде. Число атомов в молекуле я назову».  Через некоторое время учитель хлопает в ладоши, музыка останавливается, и он произносит, например: «Четыре». Участники быстро составляют группы по четыре человека.  Далее,учитель раздаёт чистые листы каждой группе, где они должны заполнить таблицу по теме:  «Активити, что бы весело и с интересом подготовиться к бегу» (10 минут)   |  |  | | --- | --- | | Активити | Правила | | 1 |  | | 2 |  |   Далее учащиеся рассказывают об активити и их правилах другой группе, которая взаимооцоценивает их смайликами.  Затем команды меняются ролями.  Учитель следит как проходит командная работа и все ли учащиеся в ней задействованы.  Далее учитель объясняет и демонстрирует технику бега на средние дистанции.  Далее каждый участник одной группы демонстрирует технику бега на дистанцию 1500 метров, а учащиеся другой группы их оценивают жестами. Затем команды меняются ролями.  Во время урока учитель проводит формативное оценивание в дескрипторе   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Фамилия Имя | Активно участвует в групповой работе | Правильное выполнение разминочных упражнений | Техника бега на 1500 метров без учёта времени | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |   .**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. | | - 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  Свисток для учителя  Большое свободное пространство  Ссылка на интернет-ресурс, подвижные игры  <https://studopedia.ru/15_81904_zayats-storozh-i-zhuchka.html> |
| 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. | Учащиеся вместе с учителем располагаются сидя в кругу. Ученики высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексив  ного листа на флипчарте:  сегодня я узнал…  было интересно…  было трудно…  я выполнял задания…  я понял, что…  теперь я могу…  я почувствовал что…  я приобрел… | Ручки,  листы бумаги |