**Краткосрочный план-конспект по физической культуры**

**№101** 6класс 4четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***VIII раздел.*** Улучшение навыков бега, прыжков и метания | | **Школа:** | | | |
| **Класс: 6** | | **Количество присутствующих: отсутствующих:** | | | |
| **Тема урока** | | Укрепление здоровья через двигательную активность. ОБЖ. 4.2. Первая медицинская помощь при укусах ядовитых змей и насекомых. Наиболее типичные травмы в походе, их профилактика и оказание первой медицинской помощи. | | | |
| **Цели обучения** | | 6.3.1.1 - уметь определять риски по отношению к собственному здоровью | | | |
| **Цели урока** | | - Научить учащихся демонстрировать и оценивать специфические двигательные действия  - Научить анализировать собственные функциональные возможности организма при физических нагрузках | | | |
| **Ход урока** | | | | | |
| **Запланированные этапы урока** | **Деятельность учителя на уроке** | | **Деятельность ученика** | **Оценивание** | **Ресурсы** |
| Начало урока  (5 минут) | **1.** Приветствие и рапорт учеников.  **2.** Сообщение цели урока.  **3.** Повторение техники безопасности.  **4.** Организовывает разминку в виде **активити «Карлики и великаны»**  Ведущий объясняет игрокам правила игры.  Когда он произносит слово "карлики" - все должны присесть, потому что карлики маленькие. Произносить это слово он должен тоненьким голосом.  Когда он произносит слово "великаны", грубым голосом, все должны встать и поднять руки вверх.  Ведущий объявляет: "Ребята, запомните, правильные команды - это "карлики" и "великаны". На остальные команды вы не должны реагировать". И произносит вышеупомянутые команды, а еще "Встаньте", "Сядьте", "Поднимите руки вверх", все вперемешку. Те, кто выполняет неправильные команды, выбывают. Побеждает тот, кто допустит меньше всех ошибок.  **5.** Учитель проводит разминочные упражнения  **1. Строевые упражнения:**  - повороты «На право», «Налево», «Кругом».  **2. Разминочная ходьба:**  **- на носках**  **- на пятках**  **- перекат с пятки на носок**  **3. Беговые упражнение:**  - Разминочный бег  - Бег с высоким подниманием бедра  - Бег с захлестыванием голени назад  - Бег приставным шагом правым и левым боком  **4. Прыжковые упражнения:**  - прыжки на правой, левой ноге;  - прыжки из глубокого приседа с продвижением  **6.** Учитель предлагает провести ОРУ на месте.  Упражнения на восстановление дыхания  **Вопрос для диалога:**  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.  - соблюдает технику безопасности;  - выполняют строевые упражнения  - выполняют разминочную ходьбу, беговые и прыжковые упражнения  - 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 | Большое, свободное пространство для каждого задания.  Открой зарядку по этой ссылке и повторяйте движения:  https://www.youtube.com/watch?v=klzxAPFEYb4  Свисток для учителя |
| Середина урока  (30 минут) | **Задание№)**Полоса препятствий. Учитель объясняет, что каждый ученик пройдет полосу препятствий несколько раз. При повторном прохождении необходимо добиться улучшения показанного результата. Важным критерием остается соблюдение правил Т.Б.  Полоса препятствий:   1. 7 приседаний на месте. 2. Ходьба в приседе спиной вперед. 3. 5 отжиманий. 4. Бег «змейкой» через расставленные конусы. 5. «Болото». Прыжки из обруча в обруч на одной ноге. 6. Бег приставными шагами. 7. Метание в цель. 8. Ускорение.   Ученик проводит комплекс восстановительных упражнений. Учитель выбирает ученика, который лучше всех прошел этап полосы препятствий. Ученик объясняет и демонстрирует свой способ прохождения этапа.  Повторное прохождение полосы.  Дескрипторы: воспитать морально-волевые качества, повышать спортивное мастерство, оказывать поддержку своим товарищам.  Дайте комментарий относительно того, как деятельность помогла вам развить навыки работы в команде и в повышении эффективности общих инструкций и контроля в игре.  *После выполнения задание учитель предлагает учащимся провести оценивание* | | - оговаривает основные требования для личной безопасности;  - соблюдают технику безопасности;  - отвечают на вопросы  - критически оценивают себя и других  - делятся на группы  - развивает физические свойства;  - | D:\конкурс дидактики\ФО\ФО-Звездочки.jpgФО «Звёздочки»  ФО «Сэндвич похвалы»  D:\конкурс дидактики\ФО\img37.jpg | Большое, свободное пространство  Свисток для учителя  Большое свободное пространство  Свисток для учителя, секундомер, баскетбольные мячи |
| Конец урока  (10 минут) | **Подведение итогов**  Отмечает учеников выполнявшие упражнение наиболее успешно.  Указывает на часто допускаемые ошибки. Ученик двумя-тремя прилагательными описывает свою работу на уроке.  **Учитель задает домашнее задание:** Как на практике можно применять в домашних условиях навыки техники безопасности.  Попробовать применить приобретенные практические навыки.  Подумать над темой влияния упражнений на физическое и психологическое здоровье.  - выполнить отжимание, пресс, подтягивание | | - измеряют пульс.  - оценивают свою работу на уроке.  - выполняют дом. задание. | Описание: D:\Users2\yessaliyev_a.trz\Desktop\depositphotos_44602811-stock-illustration-white-pedestal-with-gold-silver.jpg**Рефлексия приём «Пьедестал почёта»**  D:\конкурс дидактики\рефлексии\Пъедистал почета.jpg | Ручки,  листы бумаги |