Наименование учреждения ГУ Средняя общеобразовательная школа №34 инновационного типа города Павлодара

Ф.И.О. Демиденко Юлия Владимировна

Должность: учитель физической культуры

Стаж работы: 3 года

Категория: б/к

Предмет: физическая культура

Класс: 2В

Краткосрочный план урока по физической культуре №28

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема: Комплексы гимнастических упражнений | | | | Школа: №34 | | |
| Ф.И.О. педагога: Демиденко Ю.В. | | | | | | |
| Дата: | | | | 13.11. | | |
| Класс: | | | | 2В | | |
| Цели обучения. которые помогают достичь данный урок | | 2.1.2.1. Объяснять двигательные действия, способствующие физическому развитию. | | | | |
| Цели урока | | Учащиеся будут уметь: | | | | |
| Ознакомление с комплексом гимнастических упражнений со скакалкой  Разучивание техники прыжков на скакалке | | Строиться в шеренгу, перестраиваться в колонну по четыре.  Бегать с ускорением.  Выполнять бег с изменением направления  Соблюдать дистанцию при выполнении упражнений в движении.  Четко выполнять указания педагога  Самостоятельно выполнять беговые упражнения  Выполнять ОРУ со скакалкой | | | | |
| Языковая цель | | Учащиеся могут демонстрировать навыки работы в колонне; тактику разделения пространства при передвижении колонной; совершенствовать приспособление к меняющейся деятельности. | | | | |
|  | | Предметная лексика и терминология: | | | | |
| Шеренга, колонна, перемещение, бег с изменением направления, исходное положение, направляющий, размыкание. | | | | |
| Вопросы для обсуждения: | | | | |
| Какая дистанция должна быть между учащимися при передвижении колонной?  Какие качества развивают прыжки на скакалке?  На какую часть стопы правильно приземляться при прыжках на скакалке? | | | | |
| Предыдущее обучение | | Школьная и внешкольная игровая деятельность. | | | | |
| План | | | | | | |
| Временные рамки | Запланированная деятельность | | | | | Ресурсы |
| Начало урока  Середина урока                  Конец урока | (К) Построение в шеренгу по одному.  Ознакомить учащихся с темой урока, объяснить цели обучения.  (К) Повороты на месте.  «Напра-во! - раз, два», «Нале-во! – раз, два», «Кру-гом! – раз, два».  Важно производить счет «раз, два», для того, чтобы учащимся было проще привыкнуть к четким поворотам.  Ходьба-на носках-руки вверх, ладони вовнутрь.  Ходьба на пятках – руки за голову, локти развернуты.  Ходьба в полуприседе – руки на пояс, спина прямая.  Ходьба- правая нога на носок, лева на пятку, руки вверх.  Ходьба – левая нога на носок, правая на пятку, руки за голову.  Бег в среднем темпе – 3-4 круга.  Бег с изменением направления- по сигналу учителя меняется направление(в обратную сторону) – 3-4 раза.  Восстановление дыхания после бега – руки вверх-вдох, руки опускают-выдох.  Беговые упражнения (направляющий ученик самостоятельно предлагает упражнения)  (К, Д) ОРУ со скакалкой.  1. И.п.- о.с., скакалка внизу; 1-скакалка вверх, прогнуться, правую ногу назад на носок; 2-и.п.; 3- то же, но с левой ноги; 4- и.п.  2. И.п.- то же; 1- скакалка вверх, поворот туловища влево; 2- и.п.; 3- тоже, но поворот вправо; 4- и.п.  3. И.п.-о.с, руки в стороны, скакалка в правой руке; 1-2- встать на носки, руки вниз за спину, передать скакалку в левую руку; 3-4- и.п.; 5-8- то же в другую сторону.  4. И.п.- стойка ноги врозь, скакалка внизу — сзади;  1-3 – пружинистые наклоны вперёд, скакалку назад; 4- и.п.  5. И.п.- о.с., скакалка внизу; 1- полуприсед, скакалка вперед; 2- и.п.; 3- полуприсед, скакалка вверх; 4- и.п.  6. И.п.- стойка ноги врозь, скакалка внизу; 1- наклон вниз; 2- присед, скакалка вперёд; 3- наклон вниз; 4- и.п.  7. И.п.- о.с., скакалка впереди; 1- взмах левой ногой вперёд, коснуться носком скакалки; 2- и.п.; 3- то же, но правой ногой; 4- и.п.  **(К, Д) Обучать прыжкам через короткую скакалку.**  Демонстрация видеоролика по обучению прыжкам на скакалке.  Учащиеся, которые уже умеют хорошо прыгать на скакалке, объеденяются в отдельную группу и самостоятельно выполняют прыжки. Учитель предлагает им выполнять разнообразные прыжки – на двух ногах, на правой ноге на левой ноге, попеременно и т.д. Предлагает посчитать, сколько прыжков каждый учащийся выполнит без остановки.  Остальные учащиеся обучаются прыжкам. Встают на безопасное друг от друга расстояние.  1. Стоя на месте, вращать сложенную вдвое скакалку одной рукой сбоку; то же другой рукой  2. То же вращение, но с прыжками на двух ногах.  3. Скакалка за спиной, перебросить её через голову вперёд, перешагнуть через скакалку.  4. То же задание, но с прыжком через скакалку на двух ногах.  5. Прыжки на скакалке.  Объяснить учащимся – сначала крутим скакалку, потом выполняем прыжок. Крутим – прыжок.  https://vuzlit.ru/imag_/34/43044/image006.jpg  (К, Г, Д) Эстафеты со скакалкой.  1. Участники делятся на три команды. На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку в обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. Чья команда быстрее справится, та и победит.  2. Участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10 м. от линии старта поставить стойку. По сигналу первый участник начинает бег, прыгая через скакалку, добегает до стойки, кладет скакалку на пол и бегом возвращается  3. Команды встают в колону по 2. По сигналу первая пара держась за концы скакалки бегут до стойки, возвращаются обратно, передав скакалку следующей паре. Чья команда быстрее закончит, та и победит.  При выполнении эстафет, прыжки через скакалку можно выполнять различным способом.  (К, Д) Подвижная игра «Рыбак и рыбки».  Объяснить детям правила игры. Акцентировать их внимание на то, что крутить скакалку можно приподнимая от пола не более, чем на 20-30 см.  Сначала учитель сам выступает в качестве «рыбак», показывая правильность выполнения. Затем дети самостоятельно выбирают водящего.  «Рыбак» – это ведущий, а «рыбки» — все остальные.  Потребуется всего одна скакалка. Она находится в руках у ведущего. Ведущий становится в центр, а все участники встают вокруг него. Ведущий, держа скакалку за одну ручку, начинает крутиться и, соответственно, раскручивать ее вокруг себя. Другой конец скакалки пролетает под ногами у «рыбок». Задача «рыбок» перепрыгивать через скакалку так, чтобы она не задела их ножки. Если задевает, то «рыбка» считается пойманной и выбывает. Победителем становится последняя «невыловленная рыбка».А можно играть и без проигравших и победителей. Просто тот, кого «поймали» занимает место ведущего.  http://karpachoff.com/wp-content/uploads/2017/01/skakalka-podsekalka.jpg  **Игра на развитие слухового внимания «Пол, нос, потолок».**  Играющие становятся по кругу и размыкаются на вытянутые руки. По сигналу водящего «Пол!» дети опускают руки вниз, по сигналу «Нос!»- касаются руками носа, «Потолок!»- поднимают руки вверх.  Рефлексия.  Чему вы научились сегодня на уроке?  Какие качества развивают прыжки на скакалке?  На какую часть стопы правильно приземляться при прыжках?  Очень важно похвалить всех учащихся:  Кто умеет прыгать на скакалке – за умение, кто учится – за старание. | | | | | Просторное свободное пространство  Короткие скакалки  Просторное свободное пространство  .  <https://www.you>  tube.com/watch?v=  JKMRMVLt5xo  Скакалки  Просторное свободное пространство  Прилагается видео  Скакалки  Обручи  Стойки  Просторное свободное пространство  Скакалка с грузом  Просторное свободное пространство |
| Дополнительная информация | | | | | | |
| Дифференциация– как вы планируете оказать больше  поддержки? Какие задачи вы  планируете поставить перед более способными учащимися? | | | Оценивание– как вы  собираетесь проверять  учение учащихся? | | Межпредметные связи  Проверка по здоровью и безопасности  Связи ИКТ  Взаимосвязь ценностей | |
| Ученики, умеющие прыгать на скакалке, самостоятельно выполняют прыжки. Можно дать им индивидуальное задание – посчитать кол-во прыжков за 1 мин. или устроить соревнование –кто дольше пропрыгает на скакалке или кто больше умеет прыгать различными способами. | | | Учащиеся соблюдают дистанцию при выполнении упражнений в колонне  Правильно повторяют ОРУупражнения со скакалкой за учителем.  Координируют работу рук и ног при прыжках через скакалку.  Правильно выполняю задания эстафет. | | Знать правила ТБ на уроке  Связь с предметом «Познание», «Математика». | |
| Рефлексия  Были ли цели урока/учебные цели реалистичными?  Чему ученики научились сегодня?  Какой была атмосфера урока?  Хорошо ли сработал мой дифференцированный подход к работе?  Уложился ли я в график?  Какие изменения я бы хотел внести в свой план и почему? | | |  | |  | |