

Общеобразовательная средняя школа имени Хамзы №42
Краткосрочный план урока по физической культуре.
Тема урока: Укрепление здоровья через двигательную активность

Раздел долгосрочного плана: Раздел 8. Здоровье и здоровый образ жизни				
ФИО учителя:		Халметов З М		
Дата:		20.01.2025г		
Класс: 9г		Количество присутствующих:	отсутствующих:	
Тема урока:		Укрепление здоровья через двигательную активность		
Цели обучения в соответствии с учебной программой		10.2.5.5. Комбинировать свои и другие креативные способности с целью развития альтернативных идей		
Цель урока		Понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью; Выполняет двигательные действия, соблюдая правила техники безопасности		
Ход урока				
Этап урока/Время	Действия педагога	Действия ученика	Оценивание	Ресурсы
Начало урока 8-10 мин	Построение, приветствие, сообщение темы и целей обучения. Напоминание о т.б, объяснить критерии успеха. - ладони во внутрь, руки напряжены - голову прямо, локти в стороны - спина прямая, голову прямо держать - спина прямая, голову прямо - логти вперед, в высокой стойке - туловища слегка наклонено вперед - скрестная работа рук и ног - руки прямые напряжены - с макс. скоростью	- Рапорт физорга класса - Приветствуют учителя. - Формируют тему урока, определяют цели урока. - соблюдает т.б. Ходьба в обход зала. - на носках - руки верху, - на пятках - руки за голову, - на внешней стороне ступни – руки на поясе, - на внутренней стороне ступни - быстрым шагом - медленным бегом - бег змейкой СБУ. 1. Бег приставными шагами левым, правым боком 2. Бег с высоким подниманием колена 3. Бег с захлестыванием голени назад 4. Подскоки с одновременным круговым движением рук вперед 5. Назад 6. Ускорение Упражнение на	Оценивание эмоционального состояния учащихся ФО	Большое, свободное пространство для каждого вида

	- с макс. амплитудой вращения - пальцы широко расставлены, сжимания - разжимания до упора - на 4 счета круговые движения с макс. амплитудой - логти на высоте плеч, отведение рук до упора - присест как можно глубже, спина прямая - до упора - ноги в коленных суставе не сгибать - голову прямо, поворот до упора - ноги в коленном суставе не сгибать - спина прямая - скрестная работа рук и ног	восстановление дыхания ОРУ в движении - ходьба с круговым движением рук в кистевом суставе в стороны; - ходьба сжиманием - разжиманием пальцев; - руки перед грудью согнуты в логтях кисти рук в кулак круговые движения в логтевых суставах в стороны; - руки перед грудью согнуты в логтях, 1-2 отведение согнутых рук назад, 3-4 прямых; - ходьба широким шагом с присестом, руки на поясе; ОРУ на месте. 1. И.П. узкая стойка ноги врозь, руки на пояс 1-2 наклоны головы вперед 3-4 назад 5-6 влево 7-8 вправо 2. И.П. узкая стойка ноги врозь руки на поясе наклоны туловища в стороны 1-2 наклон туловища влево 3-4 вправо 3. И.П. узкая стойка ноги врозь, руки за голову, повороты туловища в стороны 1-2 влево 3-4 вправо 4. И.П. ноги врозь широкая стойка 1-2 наклон туловища к левой ноге 3-4 вперед 5-6 к правой 7 прогнуться назад 8 И.П. 5. И.П. основная стойка руки за головой Приседания (20-25 р) 6. Ходьба на месте 30//		
--	--	---	--	--

Среди на урока 28-30 мин.	Очень важен старт . Чем короче дистанция, тем выше должна быть скорость. Как правило, любой кроссовый бег начинается с так называемого высокого старта. Во время команды «На старт! Вниманне! Марш!» положение бегуна меняется. Он пропзводит наклон корпуса вперед. П чем выше требуется скорость, тем сильнее должен быть наклон. Оппраясь на руку, бегун может сделать быстрый и сильный рывок вперед и выиграть для себя пару секунд. При беге стопы следует ставить сначала на носок, затем переходить на пятку. Бег на всю поверхность стопы притормаживает бегуна, делает его ноги тяжелыми и быстро орнимает силы. При перемещении по мягкому грунту, болотистой местности или песку для сохранения скорости необходимо делать короткие шаги, а ногу ставить на всю ступню. Немаловажную роль играет техника самого бега . Она должна быть свободной, маховой. При этом туловище слегка стоит наклонить вперед, согласовать движения рук и ног. Если бегун невысокого роста, ему не нужно подстраиваться под широкий, размашистый шаг высокорослых атлетов. Главное, чтобы все движения были естественными, легкими и непринужденными. Общая выносливость развивается по схеме тренировки: Длительность упражнения может составлять 30 и более минут. Переменный бег также входит в эту категорию. Схема его выглядит так: 50 м быстро, затем 50 м медленно, 100 м быстро, затем 100 м медленно. Тренировка по времени -20 мин. Еще одним упражнением является переменнo-темповый бег. Дистанция может составлять от 1 до 3 км. Выполнение длительного переменного бега.	- соблюдают технику безопасности; -старается выполнять упражнения правильно; - отвечают на вопросы - критически оценивают себя и других - развивает физические свойства; - соблюдают технику безопасности; - отвечают на вопрос - дают комментарии -критически оценивает двигательную деятельность друг друга.	ФО	Большое свободное пространство. Свисток, секундомер, баскетбольные мячи, обручи.
Конец урока 3-5 мин	Рефлексия самого занятия: в конце урока подводятся итоги, обсуждение того, что узнали, и того, как работали – т.е. каждый вносит свой вклад в достижение поставленных в начале урока целей, свою активность, эффективность работы класса, увлекательность и полезность выбранных форм работы. Рефлексию на уроке проводим в устной форме, задавая учащимся вопросы о том, насколько был понятен учебный материал	- измеряют пульс. - оценивают свою работу на уроке. - выполняют дом.задание.	ФО	Большое, свободное пространство.
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

	ФО для данного урока метод жеста Большой палец вверх-отлично Большой палец в бок-есть ошибки Большой палец вниз-плохо. В ходе урока учитель жестом оценивает учащихся давая методические рекомендаций к виду деятельности.	Соблюдения техники безопасности на уроке. Дать информацию овлияний упражнений на организм человека. Следит за дисциплиной в классе
Рефлексия 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?		