|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел долгосрочного плана:  **Раздел 1. Двигательные действия через легкую атлетику** | Школа: | |
| Дата: | ФИО учителя: | |
| Класс: 3 класс | Количество присутствующих: | отсутствующих: |
| Тема урока | **Техника безопасности**  Основные понятия здоровья | |
| **Цели обучения** | 3.3.4.1. Понимать и демонстрировать, как справляться с трудностями и риском, реагируя соответствующим образом при выполнении физических упражнений, способствующих укреплению здоровья | |
| **Цели урока** | Учащиеся cмогут:  понимать трудности и риски при выполнении физических упражнений;  соблюдать правила безопасности;   * выполнять физические упражнения, способствующие укреплению здоровья. | |
| **Критерии оценивания** | 1. Соблюдать ТБ при выполнении физических упражнений.  2. Правильно выполнять упражнения, способствующие укреплению здоровья. | |
| **Языковые цели** | **Учащиеся могут:**  Обсуждать и навыки и умения, связанные с лёгкой атлетикой. Перечислить правила безопасности во время урока.  **Лексика и терминология, специфичная для предмета:**   * двигательные навыки, * бег, прыжок * правила, риск, безопасность   **Полезные выражения для диалогов:**  Как изменялось ваше настроение в середине и окончании игры? Каким способом лучше держаться в этой игре, чтобы не разорвалась цепочка? | |
| **Привитие ценностей** | Урок направлен на развитие ценностей академической честности, сплоченности и умения соблюдать правила безопасности на уроке.  Привитие ценностей осуществляется посредством выполнения правил игры. | |
| **Межпредметные связи** | Связь с физикой, при объяснении передвижения тел в пространстве. Связь с биологией, при объяснении особенности передвижения змей. | |
| **Навыки использования ИКТ** | Умение получать необходимую информацию с демонстрируемых слайдов. | |
| **Предварительные знания** | Учащиеся имеют опыт бега, прыжков, метания, умение выполнять простые общеразвивающие упражнения из предыдущего класса основанных на подвижных играх. | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ход урока** | | | |
| **Запланированные этапы урока** | **Запланированная деятельность на уроке** | | **Ресурсы** |
| Начало урока  ***10-12 мин*** | **(К, Г, Д, И)** Вход учеников в зал.  Сообщение темы урока.  Сообщение цели и задач урока.  Ребята, сегодня у нас первый урок физкультуры.  Что такое физкультура?  Тренировка и игра.  Что такое физкультура?  Физ, и –куль, и –ту, и –ра.  Руки вверх, руки вниз – это физ-,  Крутим шею словно руль – это –куль-,  Ловко прыгай в высоту – это –ту-,  Бегай полчаса с утра – это –ра.  Занимаясь этим делом,  Станешь ловким, сильным, смелым.  Плюс хорошая фигура.  Вот, что значит физ-куль-ту-ра. | | Проектор. Слайды с темой, целями урока,  критериями оценивания. |
| **(К, Д, Ф)** Инструктаж по технике безопасности для выбранного вида деятельности.  Учащимся рассказываются правила безопасности на уроке с демонстрацией слайдов. После рассказа проходит обсуждение техники безопасности и значение разминки перед предстоящей физической нагрузкой. | | Инструктаж по  технике безопасности на уроках физической культуры в начальных классах:  Слайды с  правилами безопасности.  Ссылка на ресурс по ТБ.  <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/01/10/instruktazh-po-tekhnike-bezopasnosti-na-urokakh-fizicheskoy> |
| Учащиеся выполняют задания, соблюдая правила ТБ. Упражнения способствуют постепенному врабатыванию организма.  **(К, Д) Ходьба**.  Упражнения способствуют выработке правильной осанки. Следите за тем, чтобы учащиеся держали спину ровно.  - ходьба на носках,  - на пятках,  - острый шаг.  Упражнения способствуют подготовке голеностопа к бегу.  - ходьба на внешней стороне стопы;  - ходьба на внутренней стороне стопы. | |  |
| **(К) Бег.**  - в обход;  - по диагонали;  - «Зигзагом». | |  |
| **(Г)** ОРУ в кругу. Проводит ученик.  Во время выполнения упражнений комплекса оценивайте учащихся. Исправляйте допущенные ошибки.  **(К)** Комплекс специальных беговых упражнений (СБУ).  Во время выполнения упражнений комплекса оценивайте учащихся. Исправляйте допущенные ошибки.  Дескрипторы:  - выполняют комплекс ОРУ и СБУ соблюдая правила безопасности;  - знают, какую нужно выполнять разминку перед предстоящей нагрузкой.  *Дескрипторы:*  - Знают правила безопасности;  - Соблюдают технику безопасности во время выполнения упражнений;  - Знают, для чего нужно выполнять разминку перед предстоящей нагрузкой. | | Методические материалы, карточка №1.  На карточке в методических материалах. |
| Середина урока  ***25-28 мин*** | **Работа над новой темой.**  ***Правила по технике безопасности.***  Вот некоторые из них: будь дисциплинирован, не покидай места занятий без разрешения учителя; следи за чистотой и порядком в спортивном зале или на площадке; бережно относись к инвентарю и оборудованию; после занятий инвентарь убирай в специально отведённое место; занимайся в спортивном костюме и спортивной обуви; обязательно выполняй разминку; если плохо себя чувствуешь, сообщи об этом учителю; после занятий переоденься.  .  **(К, Э, Ф) Подвижная игра «Змейка».**  Объяснение особенности передвижения змей. Демострация примеров передвижения змей.  Перед началом игры разделите класс на несколько групп по 5-7 человек. Учащиеся берут друг друга за руки, образуя цепь. Впереди цепи встает ведущий. Он бежит, ведя за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры по игровой площадке, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия. Отставшие игроки выбывают из игры. Правила игры: Игроки должны крепко держать друг друга за руки или пояс (но не одежду), чтобы змейка не разорвалась. Игроки должны повторять движения водящего. Водящий не должен бежать быстро.  Вариант игры: По сигналу водящего, игроки могут разбегаться, а потом собираться, возвращаясь на свои места.  Вариант игры: В условие игры можно поставить один маршрут с различными препятствиями, которые учащиеся должны преодолеть. И провести данную игру на время, чья команда преодолеет маршрут быстрее и без нарушений правил.  Обсудите с учащимися результаты игры. Оцените работу учащихся.  *Дескрипторы.*  1. Соблюдать ТБ.  2. Выполнять правила игры.  3.Точно повторять движения ведущего. | | Видео предвижения змей.  Карточка с примерами змейки. Большое, свободное пространство, мел, флажки, свисток, секундомер. Для создания препятствий: фишки, конусы, легкоатлетические барьеры, стойки, гимнастические лавочки и т.д.  Ссылка на интернет ресурсы подвижные игры для детей: |
| **(К, Э, Ф) Подвижная игра “Быстроногие олени”.**  Описание игры: учитель выбирает четырех водящих – это “волки”, остальные участники “быстроногие олени”. “Волки” делятся на две группы: два “волка” – “загонщики”, другие двое находятся в “засаде”. По сигналу учителя “олени” убегают от “волков” на другую сторону площадки. “Волки-загонщики” ловят “оленей” по всей площадке, а “волки в засаде” – только на средней линии зала. После каждой перебежки подсчитывается количество пойманных “оленей”, после чего они могут снова занять место на площадке. Игра продолжается.  Обсудите с учащимися результаты игры. Оцените работу учащихся.  *Дескрипторы.*  1. Соблюдать ТБ.  2. Выполнять правила игры. | | Спортивная площадка или большой зал.  Ссылка на сайт с подвижными играми: |
| Конец урока  ***3-5 мин*** | Построение в 1 шеренгу  Подвижная игра малой интенсивности «Запрещённое движение»  Рефлексия урока.  Подведение итогов.  Организованный уход в раздевалку. | | На карточке в дидактических материалах. Ссылка на сайт с игрой: Слайды с вопросами для обсуждения |
| **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** |
| Учащимся, раньше всех выбывшим из игры, предлагается помощь в объяснении правил и применении необходимых навыков для достижения успешного результата в игре. | Формативное оценивание знаний и умений учащихся по цели 3.3.4.1.«Понимать и демонстрировать, как справляться с трудностями и риском, реагируя соответствующим образом при выполнении физических упражнений, способствующих укреплению здоровья». При выполнении игры оценивание учащиеся по критериям, которые позволяют определить уровень понимания правил игры. | | Соблюдение техники безопасности при выполнении учащимися групповых упражнений. Соблюдение правил игры. |
| ***Рефлексия по уроку***  *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?* | | *Используйте данный раздел для размышлений об уроке. Ответьте на самые важные вопросы о Вашем уроке из левой колонки.* | |
|  | |
| Общая оценка  Какие два аспекта урока прошли хорошо (подумайте как о преподавании, так и об обучении)?  1:  2:  Что могло бы способствовать улучшению урока (подумайте как о преподавании, так и об обучении)?  1:  2:  Что я выявил(а) за время урока о классе или достижениях/трудностях отдельных учеников, на что необходимо обратить внимание на последующих уроках? | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 1. | | Школа | | |
|  | | ФИО учителя : | | |
| Класс: 3 | | Число присутствующих: | отсутствующих: | |
| Тема урока | | **Техника безопасности**  **Обзор основных понятий здоровья** | | |
| Учебная цель (и), участвующая в этом уроке | | 3.3.1.1 - демонстрировать знание и понимание оздоровительной пользы физических упражнений, способствующих укреплению здоровья | | |
| Цель урока | | Работать безопасно в группе при выполнении последовательных действий.  Безопасно использовать оборудование и средства во время физических нагрузок. | | |
| Цели обучения учащихся | | **Все учащиеся смогут:**  Определить трудности и риски при выполнение ряд физических упражнений  развивать познавательный интерес к занятиях физической культуры;  **Большинство учащихся смогут:**  Рассказывать, как правильно обращаться с ТБ бережно раскрывать,  переворачивать страницы, не загибать их, а использовать правила безопосности.  Использовать эти правила при работе с книгой.  **Некоторые учащиеся смогут:**  Вписывают под руководством учителя свое имя, возраст, класс | | |
| Критерий оценивания | | - Знает правила игры, как играть, определяет как минимум один пример того, когда можно найти помощь в групповых играх. | | |
| Термины | | Разминка, техника безопасности, бег, ускорение, старт, финиш, беговая дорожка | | |
| Ценности | | Уважение, сотрудничество | | |
| Межпредметная связь | | Связь с предметом математика, сколько каллорий сжигает спортсмен во время бега | | |
| Глобальное гражданство | | Учащиеся говорят, каких спортсменов бегунов на короткие дистанции знают, и за какую страну они выступают | | |
| Ход урока | | | | |
| Этапы урока | Запланированная деятельность | | | Ресурсы |
| Начало  **Разминка 10 минут**  **1-я часть**  **2-часть**  **3-часть**  **4-часть** | **Организационный момент**:   * Построение * приветствие * обратить внимание на форму * оглашение (сообщение) темы урока: «Техника безопасности. Изучение техники бега на короткие дистанции» * объяснение учебной цели урока: «Быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья» * инструктаж по техники безопасности * заполнение журнала по технике безопасности   Ходьба:  1) на носках, руки вверх, вращения кистями;  2) на пятках, руки перед грудью, кисти 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. (вертикальные рывки руками, на каждый шаг смена рук)  6) полуприсядом  **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 (8 поворотов в одну сторону, 8 в другую) * Вращение плечами (8 вперёд, 8 назад) * Махи руками (8 вперёд, 8 назад) (вертикальные) * 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 туловищем (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) | | | Инструкция по ТБ |
| Основная часть  Групповая работа  Групповая работа  Индивидуальная работа | **Основная**   1. – Какой мяч я взяла? (волейбольный) «Разминка волейболистов»   Игра «Не давай мяч водящему   1. – Игра «Охотники и утки» 2. – А как же быть с остальными мячами? У кого какие будут предложения 3. – презентация по спортивным играм 4. – Эстафета:   1) броски мяча в стену на дальность отскока;  2) прокатить мяч по прямой;  3) броски в мишень;  4) ускорение, подлезание  под барьером.  5) ведение мяча правой рукой  6) ведение мяча левой рукой | | | Большое свободное пространство |
| Конец | Рефлексия вопросами и ответами (карточки):  Что нового узнали на уроке?  Почему бегать полезно?  Как занятия лёгкой атлетикой влияют на здоровье?  Домашнее задание. Подумайте, как технику бега можно модернизировать (В виде рассказа) | | |  |
| Дополнительная информация  Учащимся необходимо заполнить журнал техники безопасности. Перед изучением технических приемов обязательно выполнить упражнение на разминку мышц и суставов. | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел долгосрочного плана:  **Раздел 1. Двигательные действия через легкую атлетику** | Школа: | |
| Дата: | ФИО учителя: | |
| Класс: | Количество присутствующих: | отсутствующих: |
| Тема урока | Обзор разминок для разных видов деятельности | |
| **Цели обучения** | 3.3.2.1. Определять процесс разминки и заминки в физической деятельности | |
| **Цели урока** | Учащиеся cмогут:   * понимать процесс выполнения разминок и заминок для определённого вида деятельности; * выполнять комплексы разминки. * выполнять прыжок в длину с места толчком двух ног | |
| **Критерии оценивания** | 1. Соблюдать ТБ.  2. Правильно выполнять упражнения, составляющие комплекс разминки.  3. Освоить технику прыжка в длину с места толчком двух ног. | |
| **Языковые цели** | **Учащиеся могут:**  обсуждать и демонстрировать навыки и умения, связанные с лёгкой атлетикой.  **Лексика и терминология, специфичная для предмета:**   * двигательные навыки * утренняя зарядка * прыжок * правила, риск, безопасность   **Полезные выражения для диалогов:**  Какие группы мышц работали в данной игре? Что нужно сделать ученику у которого не получается прыжок, для его улучшения? Важно ли выполнять мах руками во время прыжка в длину? | |
| **Привитие ценностей** | Урок направлен на развитие ценностей академической честности, сплоченности и умения соблюдать правила безопасности на уроке.  Привитие ценностей осуществляется посредством выполнения правил игры. | |
| **Межпредметные связи** | Связь с физикой, при объяснении правильного приземления при прыжках в игре. | |
| **Навыки использования ИКТ** | Умение получать необходимую информацию с демонстрируемых слайдов. | |
| **Предварительные знания** | Учащиеся имеют опыт бега, прыжков, метания, умение выполнять простые общеразвивающие упражнения из предыдущего класса основанных на подвижных играх. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ход урока** | | |
| **Запланированные этапы урока** | **Запланированная деятельность на уроке** | **Ресурсы** |
| Начало урока  ***10-12 мин*** | **(К, Г, Д, И)** Вход учеников в зал.  Сообщение темы урока.  Сообщение цели и задач урока.  Обсуждение критериев оценивания. | Проектор.Слайды с темой, целями урока  и критериями оценивания. |
| **(К, Д, Ф)** Инструктаж по технике безопасности для выбранного вида деятельности | Инструктаж по  технике безопасности на уроках физической культуры в начальных классах: |
| Учащиеся выполняют задания, соблюдая правила ТБ. Упражнения способствуют постепенному врабатыванию организма.  **(К, Д) Ходьба.**  Упражнения способствуют выработке правильной осанки. Следите за тем, чтобы учащиеся держали спину ровно.  - ходьба на носках,  - на пятках,  - острый шаг.  Упражнения способствуют подготовке голеностопа к бегу.  - ходьба на внешней стороне стопы;  - ходьба на внутренней стороне стопы. |  |
| **(К) Бег**  - в обход  - «зигзагом» |  |
| Учащиеся выполняют комплексы разминок.  **(Г)** ОРУ в кругу. Проводит ученик.  Во время выполнения упражнений комплекса оценивайте учащихся. Исправляйте допущенные ошибки.  **(К)** Комплекс специальных беговых упражнений (СБУ).  Во время выполнения упражнений комплекса оценивайте учащихся. Исправляйте допущенные ошибки.  *Дескрипторы:*  - выполняют комплекс ОРУ и СБУ соблюдая правила безопасности;  - знают, какую нужно выполнять разминку перед предстоящей нагрузкой. | На карточке №10  На карточке в методических материалах. |
| Середина урока  **25-28 мин** | Объяснить учащимся технику прыжка в длину с места толчком двух ног.  1.Рассказ. 2.Объяснение. 3.Показ. 4.Выполнение учащимися.  Обсудите с учащимися результаты задания. Оцените работу учащихся.  Учащиеся выполняют задания в подвижной игре «Кенгурята».  **(И, П, Ф) Подвижная игра «Кенгурята»**  Минимальное количество игроков – два человека. Мелом или палкой на земле нужно провести «стартовую» черту. Все дети разбиваются на пары. Первая пара выходит к черте. Прыгает первый игрок как можно дальше. Длину его прыжка отмечают мелом. Второй игрок должен совершить прыжок в обратном направлении – от того места, до которого смог допрыгнуть его соперник. Причем, он должен не только допрыгнуть до «стартовой» черты, но перелететь хотя бы на несколько сантиметров дальше. Если второму игроку это удалось, то он в этой паре победитель, если же не удалось – победитель первый игрок. Затем пары образуют уже победители первого этапа и так далее, пока не останется два самых ловких «кенгуренка». Тут-то и определяется абсолютный чемпион!  Обсудите с учащимися результаты игры. Оцените работу учащихся.  Дескрипторы.  1. Соблюдать ТБ.  2. Выполнять правила игры.  3. Правильно выполнять технику прыжка с места. | Техника прыжка.  Источник: <https://tutknow.ru/bodyfitness/8614-pryzhki-v-dlinu-s-mesta-kak-pravilno-vypolnyat.html>  Большое, свободное пространство, мел, свисток, гимнастические скамейки.  Ссылка на интернет ресурсы подвижные игры для детей:  <http://www.karakyli.ru/2015/04/17/podvizhnye-igry-s-pryzhkami/> |
| Конец урока  ***3-5 мин*** | *Построение в 1 шеренгу*  *Рефлексия урока.*  *Подведение итогов.*  *Организованный уход в раздевалку.* | Презентация.  Слайды с вопросами для обсуждения. |
| **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** |
| Учащимся, раньше всех выбывшим из игры, предлагается помощь в объяснении правил и применении необходимых навыков для достижения успешного результата в игре. | Формативное оценивание знаний и умений учащихся по цели 3.3.2.1. «Определять процесс разминки и заминки в физической деятельности». При выполнении игры оценивание учащиеся по критериям, которые позволяют определить уровень понимания техники прыжка с места точком двух ног и правильного его выполнения. | Соблюдение техники безопасности при выполнении учащимися групповых упражнений. Соблюдение правил игры. Правильная техника приземления при прыжках в игре. |