

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Тема урока Техника безопасности. Реакция организма на различные физические нагрузки

ЖАРИЯЛАНДЫ
24.10.2020

СІЛТЕМЕ
<https://bilimgger.kz/83704/>

Раздел 1: Развитие навыков бега, прыжков и метания		Школа: СОШ им.М.Маметовой	
Дата:		ФИО учителя: Байбеков Ж.Е	
Класс: 6		Количество присутствующих:	отсутствующих:
Тема урока	Техника безопасности. Реакция организма на различные физические нагрузки		
Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу)	6.3.4.1 — понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья		
Критерии успеха	<p>Все учащиеся смогут: Определить трудности и риски при выполнении ряд физических упражнений развивать познавательный интерес к занятиях физической культуры;</p> <p>Большинство учащихся смогут: Рассказывать, как правильно обращаться с ТБ бережно раскрывать, переворачивать страницы, не загибать их, а использовать правила безопасности. Использовать эти правила при работе с книгой.</p> <p>Некоторые учащиеся смогут: Вписывают под руководством учителя свое имя, возраст, класс.</p>		
Критерии оценивания	<p><u>Критерий оценивания</u> учащиеся способны продемонстрировать технику броска мяча — способны метать разные снаряды точно в цель — также способны метать снаряды на дальность -дает объяснение новой информации, делает выводы</p>		
Языковые цели	<p>Учащиеся могут: описать и обсудить навыки, связанные с бегом, прыжками и метанием, в различных физических упражнениях</p> <p>Предметная лексика и терминология:</p> <ul style="list-style-type: none"> · разминка и техника восстановления · статическая растяжка, динамическая растяжка · прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту способом «перешагивание» · стадии выполнения прыжков: разбег, полёт, приземление · частота пульса, частота дыхания · сила, координация, равновесие, скорость 		
Привитие ценностей	Воспитание гражданской ответственности; развитие сотрудничества на уроке; -привитие ценностей и широты взглядов.		
Межпредметные связи	Урок поддерживает связь с предметом «География»		
Навыки использования ИКТ	Просмотр видео		
Предварительные знания	Этот раздел построен на знаниях и навыках, приобретенных на предыдущих уроках, в том числе на тех, которые направлены на восприятие аудиоматериала, на формирование грамотной устной речи.		
Ход урока			
Запланированные этапы урока	Запланированная деятельность на уроке		Ресурсы

<p>Начало урока 5 мин.</p>	<p>Организационный момент. Ребята, сегодня у нас первый урок физкультуры. Что такое физкультура? Тренировка и игра. Что такое физкультура? Физ, и -куль, и -ту, и -ра.</p> <p>Руки вверх, руки вниз – это физ-, Крутим шею словно руль – это -куль-, Ловко прыгай в высоту – это -ту-, Бегай полчаса с утра – это -ра.</p> <p>Занимаясь этим делом, Станешь ловким, сильным, смелым. Плюс хорошая фигура. Вот, что значит физ-куль-ту-ра.</p> <p>Чтобы быть сильными, ловкими, смелыми и выносливыми надо изучать свой организм и тренировать его. По телевизору вы, наверное, видели, как выступают спортсмены на соревнованиях, показывают своё мастерство. А вот вы, пока ещё маленькие дети, и можете научиться различным упражнениям, играм, научиться правильно бегать, прыгать, метать соревноваться на уроке физкультуры. Здесь вы начнёте свой путь к здоровью, красоте, физической закалке, спорту. А начнём мы с самого простого – с осанки. Осанка – это привычная поза спокойно стоящего человека. Плохая, неправильная осанка приносит вред здоровью. А как некрасиво выглядит человек, у которого плохая осанка. Правильная осанка не только делает фигуру стройной, но и придаёт человеку уверенность в себе, бодрость, жизнерадостность.</p> <p> Попрошу сидящих встать И команды выполнять. Все дышите, не дышите! Всё в порядке, отдохните! Вместе руки поднимите! Превосходно, опустите! Наклонитесь, разогнитесь! Встаньте прямо, улыбнитесь! Да, осмотрю я довольна, Из ребят никто не болен, Каждый весел и здоров И к занятиям готов.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Надо потрудиться! Ходьба в чередовании с легким бегом. Во время ходьбы выполнять перекач с пятки на носок, поднимая тело повыше (в течение 2-3 мин.). 2. И. п. – руки перед грудью. 1 - 2 – два шага, двойной рывок локтями назад; 3-4 – два шага, руки в стороны, ладонями вверх, и двойной рывок назад прямыми руками; 5-8 – то же, но на счет 7-8 руки вверх (повторить 4 – 6 раз). 3. Ходьба с выпадами, пружинящими покачиваниями туловища, опираясь руками на колено. 1-2 – выпад правой рукой; 3-4 – выпад левой продвигаясь по кругу (повторить 8 -12 раз). 4. И. п. – широкая стойка лицом к центру, руки в стороны. 1-3 – три пружинящих наклона – к левой ноге, прямо, к правой ноге; 4 – выпрямляясь, руки в стороны, поворот кругом на правой; 5 – 8 – то же, начиная наклоны с правой ноги и делая затем поворот на левой ноге (повторить 6 – 8 раз). 5. И. п. Упор, сидя сзади, ноги согнуты, таз приподнят. Передвижения в упоре ногами вперед 30-50 и, сделал 2-3 остановки для отдыха. 6. Ходьба с поворотами туловища влево и вправо, свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 16-20 раз). 7. И. п. – руки вверх – наружу. 1 – руки вперед, мах правой ногой вперед до касания носком ладони; 2 – шаг правой, руки вверх, 3 – 4 – то же левой ногой (повторить 12 –16 раз). 8. Поочередные прыжки на правой и левой ноге сгибая маховую ногу вперед и выполняя руками круговые движения вперед (3 – 4 серии по 10 – 12 прыжков, чередуя их с ходьбой.) 	
--------------------------------	--	--

Середина урока 15 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.	https://www.youtube.com/watch?v=Z4MzcL1UJhl
10 мин.	Игра «Конники-спортсмены». Игр весёлых много знаем, С удовольствием играем В эти игры всякий раз, Поиграем и сейчас. Раз, два, три, четыре, Меня грамоте учили: И читать, и писать, И на лошади скакать.	
10мин	На полу расставлены кегли, их меньше, чем играющих. Ученики идут по кругу, выполняя команды: «Шаг коня» — высоко поднимая колени; «Поворот» — повернувшись кругом, продолжать ходьбу; «Рысью» — бегут; «По местам» — разбегаются, стараясь занять место у кегли. Показ презентации. Рассказать: ü о видах бега, характерной особенности, ü показать фазы бега. Выполнение учащимися команды: «На старт» «Внимание» «Марш» Посадить на гимнастическую скамью. Вызов по 6 человек на стартовую линию. Следить за правильностью расстановки учащихся, за постановкой ног и рук на старте, во время бега.	
Конец урока 5 мин.	(И) А теперь отдохнём. Я хочу прочитать вам стихи, но они незакончены, помогите их закончить. Я начну, а вы кончайте, Дружно хором отвечайте. Игра весёлая футбол – Уже забили первый... (гол)! Вот разбежался сильно кто-то И без мяча влетел в ... (ворота)! А Петя мяч ногою хлоп – И угодил мальчишке в ... (лоб)! Хочет весело мальчишка, На лбу растёт большая ... (шишка)! Но парню шишка нипочём, Опять бежит он за ... (мячом)! На этом наш первый урок физической культуры закончился. На следующий урок жду вас в спортивной форме. Итог урока. Рефлексия. — Покажите, как надо правильно сидеть за партой, поднимать руку, вставать, складывать принадлежности в портфель.	
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
Дифференциация выражена в ходе выполнения задания по видео. Задания предполагают разделение обязанностей в группе- творческая часть, ответы на вопросы, подведение выводов.	<i>Наблюдение учителя в ходе реализации приема «Одна минута».</i> <i>После ответа на вопросы по содержанию видео и выступления по прогнозированию событий</i> <i>взаимооценивание</i>	<i>Кабинет снабжен инструкцией по ТБ на двух языках.</i>
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)?
Что могло бы способствовать улучшению урока (подумайте, как о преподавании, так и об обучении)?
Что я выявил(а) за время урока о классе или достижениях/трудностях отдельных учеников, на что необходимо обратить внимание на последующих уроках?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.