Краткосрочный план урока по физкультуре

|  |
| --- |
| КГУ «Школа-лицей№20:  |
| Дата: «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | ФИО учителя:  |
| Класс: 7 «\_\_\_\_» класс. | Количество присутствующих:  отсутствующих: |
| Тема урока: Модификации эстафетного бега |
| Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу): |
| 7.3.5.5 - определять знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей |
| Цели урока: | Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, скоростно-силовых, координации в беге на короткие дистанции.. |
| Цель обучения учащихся  | Все учащиеся смогут:иметь углублённые представления о технике прыжка в длину с разбега; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и подвижной игры «Брендбол»Большинство учащихся смогут:Учиться положению упор-присев и перекату назад в группировке.Некоторые учащиеся смогут:перенимать и сохранять задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. |
| Критерии оценивания Навыки высокого порядка | Знает технику безопасности Имеет знания и понимания правильному подбору подводящих упражнений по легкой атлетике. Умеет правильно передать эстафетную палочку.Демонстрирует передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.Применяет правильные мыслительные действия в игре салки на время с использованием эстафетного бега. |
| Языковые цели | описать каким образом навыки бега, прыжков и метания могут быть применены в рамках легкой атлетики.Предметная лексика и терминологияВключает:* физические способности: сила, быстрота, выносливость, гибкость
* низкий старт, высокий старт
* бег: маховая нога, толчковая нога, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование*.*
* Эстафета
 |
| Привитие ценностей  | Образовательная цель открытость новым идеям, Здоровье тела разума и отношении.  |
| Межпредметные связи | Взаимосвязь с предметами математика, физика, биомеханика.  |
| Ход урока |
| Этапы урока | Запланированная деятельность на уроке | Ресурсы |
| Начало урока | (Д, К) Построение, приветствие, сообщение задач урока, строевые приемы на месте.Ходьба:на носках, на пятках, носками вовнутрь, носками наружу, перекатом с пятки на носокБег с передачей эстафетыХодьба, восстановление дыхания с дыхательными упражнениями и упражнениями на гибкость. Перестроение в круг. ОРУ на месте:Наклоны головой,Круговые движения туловищем.Наклоны туловищем.«Мельница».Выпады вперёд.Растяжка двуглавой мышцы бедра. Наклоны в сторону в приседе.Растяжка икроножных мышц.Круговые движения коленями.Прыжки на месте.Разминание стопы.Разминание кистей и икроножных мышц.Специальная разминка. Выполнение СБУСеменящий бег,Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени.Бег с подскоками с махом руками.Бег прыжками.Бег прямыми ногами вперёд.Ускорения из положения в наклоне с опорой на одну руку.Построение в шеренгу для объяснения нового материала. 1. Краткий рассказ о технике и правилах соревнований | Большое свободное пространство, свисток для учителя. |
| Середина урока  | К) Закрепить технику ведения мяча ведущей и не ведущей ногой.2.Футбольные эстафеты1. Расчет на «первый», «второй»2. Построение в две колонны.3. проведем эстафету.1) Игроки стоят в колоннах. Перед первыми номерами мяч. По сигналу игрок ведёт мяч ногами до стойки, обводит её и делает длинную передачу в свою колонну. Второй номер, приняв мяч за стартовой линией, повторяет упражнение. Выигрывает команда, игроки которой быстрее и с меньшим количеством ошибок закончат эстафету.2) На пути каждой команды стоят 5-6 стоек, которые игрок с мячом по очереди (одну справа, другую слева) обводит и возвращается с мячом назад. Затем выполняет следующий игрок. Не разрешается выбегать навстречу мячу. Каждый игрок принимает мяч за стартовой линией и выполняет задание.3)В 10м перед колоннами двое игроков вращают длинные скакалки. Игрок с мячом пробегает под скакалкой, обводит стойку и возвращается обратно к своей команде, снова пробегая под скакалкой. Каждый, кто задел скакалку, штрафуется очком.4) Игроки в командах распределяются по парам. Игроки каждой пары бегут вперёд, делая друг другу передачи между стоящими на пути стойками, а затем таким же образом возвращаются назад.5) Эстафета проводится на одной стороне футбольного поля. Мячи кладутся на линию штрафной площадки перед воротами. Игроки становятся колоннами за штрафной площадью. По сигналу игроки наносят удары по воротам: сначала первые номера, затем вторые и т.д. Побеждает команда, игроки которой за одинаковое количество ударов больше раз поразили ворота.6)Игрок с мячом двигается вперёд, подбивая мяч правой и левой ногой, не давая ему упасть на землю. Затем передаёт мяч очередному игроку, который подбрасывает мяч вверх и продвигается вперёд, подбивая его головой.7)Игроки, продвигаясь вперёд парами, перебрасывают мяч друг другу ногой или головой.Выявление победителей. | Большое, свободное пространство для каждого вида деятельности, свисток для учителя.<http://festival.1september.ru/articles/417724/> ресурс (подвижные игры) |
| Конец урока | Подвижная игра «Футбол»Рефлексия вопросами и ответами (карточки): Это заключительная часть урока |  |
| ДифференциацияКаким образом Вы планируете оказать больше поддержки? Какие задачи Вы планируете поставить перед более способными учащимися? | ОцениваниеКак Вы планируете проверить уровень усвоения материала учащимися? | Здоровье и соблюдение техники безопасности |
| правильное выполнение упражнений, на осанку, и.п., выполнение упражнений под счет. | Наблюдая за работой учащихся в группе, их самостоятельной Анализируя результаты ученической рефлексии. (Ступеньки успеха). | Соблюдение правила соревнования и правила игры в футбол. |