# Краткосрочный план урока по физической культуре

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Школа: | | |
| Дата: | ФИО учителя: | | |
| Класс: 5 | Количество присутствующих:  отсутствующих: | |  |
| Тема урока | Легкая атлетика. Техника безопасности. Изучение техники бега на короткие дистанции | | |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке** | 5.3.4.4.Быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья | | |
| **Цели урока** | 1**.**Прививать любовь к физической культуре.  2.Развивать двигательные качества такие как гибкость, ловкость и координацию движений.  3. Воспитывать потребность и умения сознательно применять лёгкоатлетические упражнения в целях тренировки укрепления здоровья. | | |
| **Ожидаемые результаты** | **Все учащиеся будут уметь:**   * Выполнять бег с высоким подниманием бедра. * Выполнять бег с захлестыванием голени.   обеспечение мотивации и принятие учащимися цели учебно-  познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений.  обеспечение мотивации и принятие учащимися цели учебно-  познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений.   * обеспечение мотивации и принятие учащимися цели учебно-познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений.   **Большинство учащихся будут уметь:**   * выполнять бег с низкого старта * применять стартовые колодки.   **Некоторые учащиеся будут уметь:**  развивать максимальную скорость на коротком отрезке. | | |
| **Критерии успеха** | - 1. Учащиеся ***знают и применяют*** навыки на практике распределяют роли между учащимися и собой лично.  2.Учащийся ***умеют*** быстро передвигаться по площадке, занимают удобное свободное пространство.  3. Учащийся ***создают*** совместно с учащимися класса оптимальные варианты для достижения цели урока.  4. ***Анализируют, обсуждают, оценивают*** работу учащихся в группе и индивидуально. | | |
| **Языковые цели** | Учащиеся продемонстрируют овладение умением бегать на короткие дистанции : продемонстрируют контроль тела и объекта при выполнении движений.  ***Предметная лексика и терминология****:*   * Колонна,  стартовые колодки, секундомер * **Вопросы для обсуждения**: * Можете ли вы сказать, у кого в классе получается хорошо бегать? * Какие упражнения помогают быть уверенными в себе? * Какие опорно-двигательные навыки вы использовали при беге? * Какие трудности вы испытывали при перемещении в игре и как их преодолели? * **Можете ли вы сказать, почему?** * Для чего нужны стартовые колодки? * Почему при выполнении бега на короткие дистанции применяют низкий старт? * Можете ли вы сказать, от чего зависит скорость при беге? | | |
| **Межпредметные связи** | * с ОБЖ (физиология человека, безопасность); * ИКТ (презентация) | | |
| **Предварительные знания** | Специальные беговые упражнения | | |
| **Ход урока** | | | |
| **Запланированные этапы урока** | **Запланированная деятельность на уроке** | | **Ресурсы** |
| Начало урока  15 минут | 1. Учитель приветствует учащихся. 2. Построение, сдача рапорта. 3. ТБ на уроке л/а, роспись в журнале инструктажа   **Мотивация урока:**  Какие виды упражнений вы знаете в лёгкой атлетике?  Как вы думаете, какой из перечисленных вами видов упражнений мы будем изучать?  Как вы думаете, где может пригодиться умение бегать?  В руках у меня секундомер предложите тему нашего урока?  Какую цель вы бы поставили?  Что нужно сделать, чтобы достичь этой цели?  Сегодня мы с вами изучаем технику бега на короткие дистанции  -Но прежде вспомним о технике безопасности во время занятий легкой атлетикой.  Как мы выполняем упражнения?  Как мы работаем с инвентарем?  Как мы выполняем бег на короткие дистанции?  **Развиваем ловкость. Проводим разминку**  (**К**) 1. ***Ходьба***, корригирующие упражнения ***Специальные беговые упражнения:*** 1) с высоким подниманием бедра;  2) с захлёстыванием голени;  3) семенящий;  4) прыжками «с ноги на ногу»;  5) подскоками. Выполнение команд и заданий учителя.  Выполнив задание, обратно возвращаются шагом, восстанавливая дыхание. Развитие быстроты, ловкости, координации движений с помощью общеразвивающих упражнений.  Перестроение в две колонны, расстояние 20 метров  ***Выполнение общеразвивающих упражнений***  **Развиваем внимание**.  **Мотивируем учащихся и создаем коллаборативную среду через подвижную игру** **(К) *«День и ночь».***  Количество игроков от 5 и более. Для игры требуется ровная площадка размером примерно 30х10 метров. Две команды становятся спиной друг к другу на расстоянии 1,5 — 2 м посередине площадки. Перед каждой командой в 10—15 метров за линией находится ее «Дом». Одна команда — «День», другая — «Ночь». Если ведущий произносит слово «день», команда с этим названием убегает в свой дом, а другая ее догоняет. При слове «ночь» команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой осалят большее число соперников. Для соблюдения равных условий важно, чтобы обе команды участвовали в ловле игроков одинаковое число раз. Перед сигналом к бегу можно предложить игрокам несложные упражнения, чтобы отвлечь внимание. | | Секундомер, стартовые колодки  Просторное чистое пространство.  Просторное чистое пространство. |
| Середина урока 25 мин | **Использование ИКТ**– Просматриваем презентацию к уроку: которая помогает поднять настроение и мотивировать ребят к достижению последующих результатов.  *Построение, выход на спортивную площадку* **Провести инструктаж по технике безопасности во время бега на короткие дистанции.**  - Доступно рассказать про низкий старт и стартовый разгон; на каких дистанциях применяется.  - Организация двигательной деятельности обучающихся:  1) показ учителем;  2) показ сильнейшими учениками;  3)выполнение обучающимися по команде учителя.   Занятие исходных позиций на линии старта. *Обучение технике спринтерского бега – низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции.*  **Команда « На старт!»** Обучающийся подходит к стартовой линии, ставит сильнейшую (опорную) ногу носком к линии, не переступая её, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт.  Туловище - выпрямить, руки - свободно опустить вдоль тела, голову - держать прямо.  Следить, чтобы плечи не выходили далеко вперёд за опорную ногу, что может привести к потере равновесия.   **Команда «Внимание!»** Обучающийся сгибает сильнейшую ногу в коленном суставе, а ногу, подготовленную для маха, одновременно отставляет назад. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации движений. Методические указания: Следить, чтобы плечи не выходили далеко вперёд за опорную ногу, что может привести к потере равновесия.  **Команда «Марш!»** Выполняются первый и последующие беговые шаги.  **«Разгон»** Первые шаги должны быть быстрыми, мощными, достаточно пружинистыми.  Каждый очередной шаг больше, чем предыдущий.  При стартовом разгоне бегун находится в согнутом положении.  С каждым новым шагом создаётся большая скорость движения вперёд и уменьшается наклон туловища.  **«Бег по дистанции»** Следить, за работой рук при первых шагах (несинхронная работа рук по отношению к движениям ног) для сохранения равновесия. Голову нужно держать без напряжения, взгляд направить на конец беговой дорожки.  Обратить внимание: первые шаги короткие, как можно быстрее бежать со старта за счет частоты шагов. 1-й шаг - 60-70 см, с увеличением шагов туловище принимает постепенно почти вертикальное положение   **Активные формы обучения -** Использую метод **«Джигсо»** в котором более сильные ученики объясняют и показывают выполнение **команд**  **« На старт!»,**  **«Внимание!»,**  **«Марш!»**  Принять на время бег на короткие дистанции  **Использую дифференцированный подход:**  Сильные ученики бегут бег с препятствием  Средние ученики выбегают со старта из под веревки  Слабые ученики бегут без всяких препятствий  **Использование критериального оценивания.**  **Оценивание производим через дескрипторы.**  *Предлагается учащимся оценить себя самостоятельно по критериям:*  А) — старт;  1-0 (Следить, что бы плечи не выходили далеко вперёд за опорную ногу).  В) — разгон;  1-0 (Следить, за работой рук при первых шагах)  С) — бег по дистанции;  1-0 (необходимо набрав максимальную скорость, стремится сохранить её на всей дистанции.)  D**)** — финиш.  1-0(финишная линия пробегается с максимальной скоростью без специальных бросков или прыжков на ленточку).  **Формативное оценивание**: одобрение, похвала, индивидуальная помощь со стороны учителя в течении урока. | | ноутбук, презентация  секундомер  дуги для препятствий, веревка для старта |
| Конец урока  5 минут | **Рефлексия**  https://arhivurokov.ru/kopilka/uploads/user_file_5714ba732263d/img_user_file_5714ba732263d_0_17.jpg  Поблагодарить обучающихся за совместную деятельность.  « Урок закончен. До свидания!» | | в/мяч |
| **Дифференциация** | **Оценивание** | **Здоровье и соблюдение техники безопасности** | |
| * Дифференциация на уроке осуществляется по физиологическим и техническим способностям каждого ученика. * Координировать постановку стопы на грунт и последующую работу ног, положение туловища и головы, движение рук, частоты и длины шага, учитывая индивидуальные особенности ученика. * Задавать более способным учащимся более сложные упражнения, чтобы расширить их двигательные навыки. * Умения объективно оценивать приобретаемый технический и двигательный опыт. | * Наблюдение за обучением * Через взаимооценивание * Вопросы и ответы * Через рефлексию учащихся. * Самооценивание.   **Просмотр презентации**  **Техника безопасности:**   * во время бега смотреть на свою дорожку; * после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение; * возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками; | * Для создания **коллаборативной среды** я использовала на уроках презентацию к уроку и игру **«День и ночь».**   Которая помогла поднять настроение и стимулировала ребят к достижению последующих результатов.   * Здоровьесберегающие технологии.   Пункты, применяемые из правил техники безопасности на данном уроке.  Работая в группах учащиеся уважительно относятся друг к другу, мальчики помогают девочкам, сильные товарищи помогают слабым.   * Межпредметные связи с ОБЖ (ТБ), ИКТ(просмотр презентации). | |
| **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? | Да, цели урока и цели обучения были реалистичны.  Большинство учащихся достигли поставленных целей.  Думаю, что да, для более способных были предложены упражнения, соответствующие их подготовке.  Временные этапы урока были выдержаны.  Отступлений от плана урока не было. | | |
| **Общая оценка** | **Какие два аспекта урока прошли хорошо (подумайте как о преподавании, так и об обучении)?**  1. Хорошо подобраны методы и приемы для обучения и достижения цели, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.  2. Использовала формативное оценивание через пахвалу  **Что могло бы способствовать улучшению урока (подумайте как о преподавании, так и об обучении)?**  1. Сотрудничество родителей и учителей, заинтересованность и привлечение к спорту. | | |

**Заметки:**

**К** = весь класс **П** = парная работа **Г** = групповая работа

**Ф** = формативное оценивание **И** = индивидуальная работа  **Э** = эксперимент