# 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 колодкиПросторное 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 препятствиемСредние ученики выбегают со старта из под веревкиСлабые 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, презентациясекундомердуги для препятствий, веревка для старта |
| Конец урока5 минут | **Рефлексия**https://arhivurokov.ru/kopilka/uploads/user_file_5714ba732263d/img_user_file_5714ba732263d_0_17.jpgПоблагодарить 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