Краткосрочный план урока по физической культуре №2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел долгосрочного плана: | | | | Школа: №6 | | |
| Дата:3.09.2020 | | | | ФИО учителя: Бегмуратов Ш.М. | | |
| Класс: 8 | | | | Количество присутствующих:  отсутствующих: | | |
| Тема урока | | **Техника безопасности. Низкий старт и стартовый разбег** | | | | |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу)** | | 8.3.4.1 - понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью | | | | |
| **Цели урока** | | **Все учащиеся смогут:**  Знает технику спринтерского бега – высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции.  **Большинство учащихся смогут:**  Соблюдать технику безопасности при беге. Учить правильному овладению навыков и умение низкого старта и стартового разбега, бега по дистанции, финишщированию.  **Некоторые учащиеся смогут:**  Правильной работы стопы, голени, бедра, туловища и рук. | | | | |
| **Критерии оценивание** | | Поговорите о технике безопасности во время выполнения данного задания.  Правильное постановка техники низкого старта. Правильное работа рук и ног при беге. Правильное распределение сил на дистанций. | | | | |
| **Языковые цели** | | Вовлеченность учащихся в **исследовательский диалог** (например, избегая ответов на вопросы, которые просто демонстрируют знания, и вместо этого используя знания для устойчивого обсуждения и обеспечение богатым языком, учащиеся могут поддерживать диалог) | | | | |
| **Привитие ценностей** | | Способствует развитию физических качеств учащихся, в частности, выносливости, быстроте, силе, ловкости и гибкости; Настрой учеников на уроке; их мотивация для саморазвития;  - формирование знаний, пониманий и развитие навыков в области предмета «Физическая культура»;  - критический подход к разнообразию мнений через вовлечение учеников в дискуссии, дебаты и опросы; | | | | |
| **Межпредметные**  **связи** | | Взаимосвязь с предметами биология, анатомия (физиология, биомеханика). | | | | |
| **Навыки**  **использования ИКТ** | | Использование фото видео материалов с целью научить учащихся технике самооценки, анализа и оценивания и помочь им в измерении и улучшении своих двигательных действий; | | | | |
| **Предварительные**  **знания** | | В данном разделе учащиеся работают над улучшением своей индивидуальной техники движений при выполнении ряда легкоатлетических упражнений. Улучшают технику прыжка, метания, особенно внимательно изучается техника бега. | | | | |
| **Ход урока** | | | | | | |
| **Запланированные этапы урока** | **Запланированная деятельность на уроке** | | | | | **Ресурсы** |
| Начало урока | Построение. Приветствие. Сообщение темы урока. Повороты на месте. Упражнение на внимание. Чередование медленного и средненго темпа бега. ОРУ в движение. Специальные и подводящие упражнение по легкой атлетике при беге. Учащиеся подготавливают в группе 4-5 человек (на подготовку 3 мин) беговые активити для разминки. ОРУ на месте учащиеся по очереди проговаривают на 3-х разных языках упражнение разминки, которые показывают другим остальные повторяют. | | | | | Большое, свободное пространство для каждого задания.  Свисток, секундомер. |
| Середина урока | ***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.  **Основная часть**  – 31 мин.   1. Эстафетный бег, передача эстафеты без перекладывания: 2. Держание палочки; 3. Способ приема; 4. В ходьбе; 5. В беге с небольшой скоростью 6. Встречная эстафета   Ученик выполняет ускорение по прямой, передает эстафетную палочку ученику во встречной колонне и остается за замыкающим в противоположном колонне. Выполняют, пока не окажется каждый опять на своем месте.   1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: 2. Отталкивание с гимнастического мостика:   - с 4 – 6 шагов;  - с разбега  2) с разбега до 18 – 20 м  - Упражнение выполняют поточно в две прыжковые ямы.  Обратите внимание на сгибания ног на опоре при отталкивании.  После сильного и правильного отталкивания в первой трети полета выдвинуть таз вперед, прогнуть поясницу и слегка отклонить туловище назад.  Приземлиться с небольшим наклоном туловища вперед, завершить приземление мягким приседанием и энергичным махом рук вперед   1. Подвижная игра «Мячом в цель»   Посередине площадки кладут волейбольный мяч, а играющие с теннисным (резиновым) мячами в руках стоят в 10 шагах от него за чертой. Каждый по очереди метает свой мяч в волейбольный, с тем чтобы тот откатился дальше.  Во втором варианте играющие с теннисным мячами в руках становятся в круг. Водящий подбрасывает волейбольный мяч вверх, играющие кидают свои мячи, стараясь попасть в летящую мишень.  За каждое попадание начисляется очко. Побеждает тот, кто за 8 – 10 попыток набрал больше очков  **(Д, П)** Учащиеся в парах выполняют подводящие упражнения для разучивания низкого старта предложенные учителем:  C:\Users\Igor'\Desktop\бег.jpg1. разучивания техники положения тела, расположения стопы, рук, ног.  2. прыжки в длину с места на гимнастический мат  3-4 подхода.  3. разучивание команд по сигналу учителя.  C:\Users\Igor'\Desktop\бег 2.jpg4. удержание положения «Внимание» на протяжении 5,10,15сек. с последующим выбиванием со старта.  5. выбегание со старта, партнер упирается руками в плечи другого учащегося, стоя к нему лицом. Бег с сопротивлением 6-8 раз 10м.  - Бег с низкого старта с изменением интервала выхода учащихся со старта «На старт!» «Внимание!» «Марш!» Учащиеся стартуют по 2 ученика.  Безопасность: важно, чтобы учащиеся бежали и контролировали беговую дорожку.  . Семенящий бег 3х30 м  2. Бег с высоким подниманием бедра 3х30 м  3. Бег с захлёстыванием голени 3х30 м  4. Прыжки в шаге 3х30 м  5. Многоскоки 3х30 м  6. Прыжки поочередно на правой и левой ноге 3х30 м  7. Прыжки на двух ногах, спиной вперед 3х30 м  8. Прыжки из глубоко приседа на двух 3х30 м  9. Бег на скорость с ходу 3х30 м  10. Техника низкого старта со стартовых колодок 3х10 м  11. Низкий старт и стартовый разгон 3х30 м  **Игра «Встречный бег»** Две команды, при­нимающие участие в этой игре, строятся в ко­лонны, занимая места за линиями старта А и за линией старта В. Линия финиша С находится на расстоянии 9 м от линий старта (А и В). По сигналу первые номера команд одновременно стартуют и бегут к финишной линии С. Бегун, финишировавший первым, приносит своей команде 1 балл. После подсчета баллов, полученных каждой командой, определяется команда-победительница. | | | | | Большое свободное пространство. Стартовые колодки.  В данной ссылке задания для стартового разбега:  <https://www.youtube.com/watch?v=jlo77qeDnSE>  Большое свободное пространство. Свисток, секундомер, стартовые колодки.  <https://www.youtube.com/watch?v=YiSoERad5xA> |
| Конец урока | Обратная связь.  Домашнее задание.  Комплекс беговых упражнение из низкого старта 20м 3– подхода, 30м 4-подхода.  Просмотреть видео на тему «бег на короткие дистанции» | | | | | |
| **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** | |
| На уроке были проведены разные способы преподавание, а именно по новым подходом в преподавания, на уроке наблюдались ученики которые имеет слабую физическую подготовленность для которых я подобрал индивидуальную нагрузку для улучшения движения, быстроты, ловкости, выносливости и правильной стратегии. | | | 1. Самооценивание 2. Взаимооценивание 3. Формативное оценивание 4. Рефлексия урока | | 1. Сосредоточить внимание учеников. 2. Объяснить какие были допущенные ошибки и недостатки. 3. Дать выполнить по группам и индивидуально специальные упражнение для устранение этих ошибок. 4. Соблюдение дисциплин. 5. Соблюдать режим дня. | |