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 разбега2) 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 вперед1. 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 м2. Бег с высоким подниманием бедра 3х30 м3. Бег с захлёстыванием голени 3х30 м4. Прыжки в шаге 3х30 м5. Многоскоки 3х30 м6. Прыжки поочередно на правой и левой ноге 3х30 м7. Прыжки на двух ногах, спиной вперед 3х30 м8. Прыжки из глубоко приседа на двух 3х30 м9. Бег на скорость с ходу 3х30 м10. Техника низкого старта со стартовых колодок 3х10 м11. 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.
 |