# 

# Краткосрочный план

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел долгосрочного плана.1.Развитие и улучшение навыков бега, прыжков и метания. | | | | | Школа: Кокжайық орта мектебі | | | |
| Дата. | | | | | ФИО учителя: Щегло Н.И. | | | |
| Класс: 7 | | | | | Количество присутствующих: | | | отсутствующих: |
| Тема урока: | | | Техника безопасноти. Бег на короткие дистанции. | |  | | |  |
| Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу) | | | |  | | --- | | 7.1.1.1 - определять потенциальную опасность и риски | | в различных контекстах физической упражнений, | | направленных на укрепление здоровья | | | | | | |
| Цели урока | | | 1. Понимают технику бега на короткие дистанции из низкого старта. 2. Выполняют нормативы бега на 60 метров. 3. Развитие скоростно- силовых качеств. | | | | | |
| Критерии успеха | | | Весь класс пробегает дистанцию за 14 секунд.  Большинство класса пробегают дистанцию за 11 секунд.  Лидеры выполняют бег за 11 и менее секунд. | | | | | |
| Языковые цели | | | Старт- сөре, стартовый разгон,финиш, стартовая линия. | | | | | |
| Привитие ценностей | | |  | | | | | |
| Межпредметные связи | | | Физика- сопротивление с воздухом ,история- рассказ развития легкой атлетики в Казахстане, математика- подсчет результатов. | | | | | |
| Навыки использования ИКТ | | | Планшет | | | | | |
| Предварительные знания | | | Выполнение команд « На старт», « Внимание», « Марш»,бег на 30 метров. | | | | | |
| **Ход урока** | | | | | | | | |
| **Запланированные этапы урока** | **Запланированная деятельность на уроке** | | | | | | **Ресурсы** | |
| Начало урока | Построение ( психологический настрой класса)рассказ о спортсменах легкоатлетов Казахстана.  Совместно с учащимися цели полагания урока, решение кроссворда на тему знаменитые легкоатлеты Казахстана.  Упражнения в ходьбе:  - на носках  - на пятках  -гусиным шагом  - прыжки в приседе  Беговые упражнения:  - с захлестом голени  - с высоким подниманием бедра  - бег с ускорением отрезками.  Общеразвивающие упражнения:  11 упражнение***:***Исходное положение руки вниз.  На счёт 1- руки в стороны;  На счёт 2- руки вверх;  На счёт 3- руки в стороны;  На счёт 4- руки вниз.  ***2*** упражнение:Исходное положеие руки вниз  На счёт 1- руки вверх.  На счёт 2- руки вниз.  3 упражнение***:***Исходное положение руки к плечам.  На счёт 1,3 - сведение рук вперёд.  На счёт 2,4- отведение рук в стороны.  4 упражнение:Исходное положение руки к плечам.  Круговые вращения.  На счёт 1-4 вращения вперёд.  На счёт 5-8 вращения назад.  Исходное положение руки в стороны.  Круговые вращения прямыми руками.  На счёт 1-4 вращения вперёд.  На счёт 5-8 вращения назад.  Исходное положение кисти в «замок».  Круговые вращения и волнообразные  движения влевую и правую сторону.  5 упражнение:Исходное положение руки перед грудью.  На счёт 1-2 рывки руками перед грудью.  На счёт 3-4 отведение прямых рук назад.  6 упражнение:Исходное положение руки левая вверх, правая вниз (пальцы рук сжаты в кулак).  Отведение рук назад.  На счёт 1-2 выполнить отведение.  На счёт 3-4 сменить положение и выполнить отведение другой рукой.  Затем, тоже самое - на каждый счёт.  7 упражнение:Исходное положение руки в стороны.  Крестные движения руками вперёд (ладони вниз), и отведением рук назад  На счёт 1,3 - движение выполняется вперед.  На счёт 2,4 - движение выполняется в сторону. Затем, тоже самое, с касанием  руками лопаток. | | | | | | Ссылка  [https://infourok.ru](https://infourok.ru/) | |
| Середина урока | Подвижная игра «Пустое место» Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.  Класс делится на две группы   1. Пробегание под натянутой скакалкой 30 м отрезка из никого старта 2. Старт с преследованием товарища, который стартует на 3метра впереди. 3. Бег 60 метров с учетом времени (соревнование)   Дискрипторы   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Критерии | А) старт с преледование товарища | Бег 60 метров | Формативное  оценивание | | А)обогнать 1-2 – 1 балл, 3-4- 2 балла, 5-6 – 3 балла |  |  | Грамоты | | В) пробежать дистанцию за 14-16 секунд -3 балла, 12-13 секунд- 5 баллов, 11 и менее – 10 балов |  |  | Медали | | | | | | | Свисток  ссылка  [http://allforchildren.ru](http://allforchildren.ru/) | |
| Конец урока | Построение  Игра на внимание « Команда смирно» если перед подачей команды произносится слово класс, то эта команда выполняется. Если учитель не говорит слово класс то эта команда не выполняется.  Рефлексия « лестница успеха 1-получилось не все, 2- почти получилось, 3- все получилось. | | | | | | Ссылка  <https://fiskult-ura.ucoz.ru/publ/5-1-0-110> | |
| **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** | | |
| 1. Пробегание под натянутой скакалкой 30 м отрезка из никого старта 2. Старт с преследованием товарища, который стартует на 3метра впереди. 3. Бег 60 метров с учетом времени (соревнование) | | | | Грамоты, медали | | Домашнее задание  Востановление дыхания  Игра на внимание « Класс смирно» | | |
| **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? | |  | | | | | | |
|  | | | | | | |
| **Общая оценка**  Какие два аспекта урока прошли хорошо (подумайте как о преподавании, так и об обучении)?  1:  2:  Что могло бы способствовать улучшению урока (подумайте как о преподавании, так и об обучении)?  1:  2:  Что я выявил(а) за время урока о классе или достижениях/трудностях отдельных учеников, на что необходимо обратить внимание на последующих уроках? | | | | | | | | |