#

# 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 приседеБеговые 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 внизНа 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 волнообразныедвижения 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 назадНа счёт 1,3 - движение выполняется вперед.На счёт 2,4 - движение выполняется в сторону. Затем, тоже самое, с касаниемруками 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 группы1. 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 | ПостроениеИгра 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 заданиеВостановление дыханияИгра 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? |