

Краткосрочный план урока по физической культуре

Раздел 1: Здоровье и фитнес через легкоатлетическую деятельность	Школа: Озёрная ОШ
Дата:	ФИО учителя: Садовский Е.Г.
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	<p>Все учащиеся смогут: объяснить технику спринтерского бега – высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции.</p> <p>Большинство учащихся смогут: соблюдать технику безопасности при беге, показать технику выполнения низкого старта и стартового разбега, бега по дистанции, финишированию.</p> <p>Некоторые учащиеся смогут: показать правильную работы стопы, голени, бедра, туловища и рук.</p>
Критерии оценивание	Беседа о технике безопасности во время выполнения данного задания. Правильное выполнение техники низкого старта. Правильная работа рук и ног при беге. Правильное распределение сил на дистанции.
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	<p>Настрой учеников на уроке; их мотивация для саморазвития;</p> <p>- формирование знаний, пониманий и развитие навыков в области предмета «Физическая культура»;</p> <p>- критический подход к разнообразию мнений через вовлечение учеников в дискуссии, дебаты и опросы;</p>
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	<p>Построение. Приветствие. Повороты на месте. Расчёт на 1-5. Класс делится на 5 микрогрупп для выполнения ОРУ на месте. В каждой группе выбирается лидер, который проводит разминку на определённые группы мышц. Ребята в группах оценивают работу своего товарища. Учитель координирует работу учащихся.</p> <p>Просмотр видеоролика. После просмотра учащиеся называют тему и цели урока.</p> <p>Оговаривают критерии оценивания.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правильно поставить стопы ног на колодки (толчковая нога впереди) 2. Правильно расположить руки на линии старта. 3. Выполняет команду «Внимание!» 4. Выполняет команду «Марш!» 5. Правильно финиширует. 	<p>Большое, свободное пространство для каждого задания.</p> <p>Свисток, секундомер.</p> <p>Музыкальное сопровождение</p>
Середина урока	<p><i>А сейчас мы с вами вспомним правила ТБ во время занятий физической культурой.</i></p> <p>(К)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдай дисциплину, не покидай места занятий без разрешения учителя; 2. Следи за чистотой и порядком в спортивном зале или на площадке; 3. Бережно относись к инвентарю и оборудованию; после занятий инвентарь убирай в специально отведённое место; 4. Занимайся в спортивном костюме и спортивной обуви; 5. Обязательно выполняй разминку; 6. Если плохо себя чувствуешь, сообщи об этом учителю; <p>(Г) Класс делится на две группы с помощью жетонов разного цвета. Каждая группа выполняет подготовительные упражнения для совершенствования техники низкого старта и стартового разбега.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки в длину с места с двух ног - Выпрыгивание с колодок с двух ног (это упражнение способствует более быстрому старту с колодок) - Мощный старт с выходом на один и два шага с колодок - Бег с грузом за спиной (отрабатывается мощный старт и прохождение дистанции) - Упражнения на мышцы живота (лёжа на спине на гимнастическом мате) <p>После выполнения подготовительных упражнений учитель задаёт вопрос: «Что нужно делать, чтобы уменьшить время прохождения дистанции?»</p> <p>Выслушиваются ответы учащихся.</p> <p>Делаем вывод: для того, чтобы показывать хорошие</p>	<p>Стартовые колодки.</p> <p>Гимнастические маты</p> <p>Большое свободное пространство.</p> <p>Свисток, секундомер.</p> <p>Учитель проводит ФО</p>

	<p>результаты на дистанции, нужно освоить правильную технику низкого старта, бега и развивать силу, быстроту, гибкость, координацию.</p> <p>Для закрепления проводится встречная эстафета Ученик выполняет ускорение по прямой, передаёт эстафетную палочку ученику во встречной колонне и встаёт за замыкающим в противоположной колонне.</p> <p>Каждый участник должен оказаться на своём месте.</p> <p>Ребята оценивают выполнение низкого старта и стартового разбега согласно критериям.</p>	
<p>Конец урока</p>	<p>Игра на внимание «3-13-33» «В одну шеренгу, Становись!» .Построение по указанному вытянутой рукой учителя направлению. На счет «3» - руки вперед, «13» - руки к плечам, «33» - руки вверх. Допустивший ошибку делает шаг вперед и продолжает игру. Рефлексия. Ребята оценивают свою работу на уроке с помощью картинок-мячей. Большой мяч - всё получалось правильно, могу объяснить и показать товарищам Средний мяч - многое получалось, но нужно ещё поработать Маленький мяч - нужно поработать дополнительно</p> <div data-bbox="475 1003 912 1160" style="text-align: center;"> </div> <p>Домашнее задание. Просмотреть видео на тему «бег на короткие дистанции»</p>	
<p>Дифференциация – каким образом Вы планируете оказать больше поддержки? Какие задачи Вы планируете поставить перед более способными учащимися?</p>	<p>Оценивание – как Вы планируете проверить уровень усвоения материала учащимися?</p>	<p>Здоровьесберегающие технологии и соблюдение техники безопасности</p>
<p>В классе ученики, которые имеют слабую физическую подготовленность. Для них были подобраны индивидуальные упражнения для улучшения движения, быстроты, ловкости, выносливости и правильной стратегии.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самооценивание 2. Взаимооценивание 3. Формативное оценивание 4. Рефлексия урока 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сосредоточить внимание учеников. 2. Дать выполнить по группам и индивидуально специальные упражнения для устранения ошибок. 3. Соблюдение

		дисциплины. 4. Соблюдать режим дня.
--	--	--

Использованные материалы

1. <https://www.youtube.com/watch?v=YiSoERad5xA> видеоролик
2. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/07/04/plan-konspekt-uroka-po-legkoy-atletike-dlya-8-klassa-po> описание игры «3-13-33»