Краткосрочный план

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел долгосрочного плана: Обучение навыкам бега, прыжкам и метаний.  | Школа: СОПШМТ№11 |
| Раздел: легкая атлетика | ФИО учителя: Дмитриев Сергей Сергеевич |
| Дата: 21.09.17г |
| Класс: 7 класс | Количество присутствующих: 12 | отсутствующих:1 |
| Тема урока | Техника безопасности. Изучение техники бега на короткие дистанции |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу)** | 7.3.4.4. Быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья |
| **Цели урока** | Соблюдение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Разучивание техники бега на короткие дистанции. Показать значимость занятий легкой атлетике для оздоровительного эффекта организма.Овладение техникой выполнения низкого старта; команд «На старт», «Внимание», « Марш». Развитие быстроты, ловкости и координации. Воспитывать дисциплинированность, коллективизм |
| **Критерии оценивания** | **Все учащиеся смогут:** знать правила техники безопасности, выполнение общее развивающих упражнений, знать технику бега на короткие дистанцию.**Многие учащиеся смогут:** выполнить низкий старт и стартовый разгон.**Некоторые учащиеся смогут:** технически правильно выполнить финиширование и стартовый разгон. |
| **Привитие ценностей** | Способствование развитию чувства честного соперничества стремление к лидерству. |
| **Языковые цели** | Учащиеся могут понять термины: «На - старт!», «Внимание!», «Марш!».Основные слова и фразы: «линия старта», «стартовый разгон», «финиширование».Пункты для обсуждения: «Происхождение термина «короткая дистанция-спринт».Правила бега по дистанции. Каких легкоатлетов Павлодарской области вы знаете? |
| **Предыдущее обучение** | ТБ. Правила техники низкого старта; стартового разгона. |
| **Меж предметные связи** | История, физика, анатомия, физиология. |
| **Использование ИКТ** | Просмотр видео урока с различных сайтов, просмотр фотографий с планшета учеников, по технике бега на короткие дистанции. |
| **Ход урока** |
| **Запланированные этапы урока** | **Запланированная деятельность на уроке** | **Ресурсы** |
| **Начало урока****15мин.****3 мин.** **5 мин.****Активный метод обучения** **7 мин.** | Организационный момент: 1. Создание коллаборативной среды. Учащиеся становятся в круг и каждый, по очереди называет один вид спорта, который относится к легкой атлетике, кто согласен поднимает руки вверх, если нет руки вперед. Учитель заходит в круг, просмотр видеофрагмента на планшете.
2. Игра «Снег, Снежинка, Сугроб » на внимание.
3. Объяснение темы урока:Разучивание техники бега на короткие дистанции. Объяснение о критериях оценивания:

А: (неправильная постановка ног и рук)Низкий старт.В: (центр тяжести перенести равномерно между руками и ногами) - бегун сидит, слишком отклонив туловище назад, руки упираются наискось.Голова закинута назад, спина прогнута.Руки прямые.Бег в своем коридоре. С: (Бег в наклоне)- стартовый разгонМаховая нога подымается через, чур, высоко или делает длинный шаг.1. Урок начинается с подвижной игры «Поезда»
2. Упражнения на восстановление дыхания.

6. **Обще-развивающие упражнения раздельным способом.**1. И. п. – о.с. 1 – наклон головы вправо;2- И.п. 3 – то же в другую сторону4 – и. п.; 2. И. п. – руки на поясе 1 – 4 – круговые движения головой вправо; То же в другую сторону.3. И. п. – руки к плечам, ноги врозь. 1 – 2 – круговые движения рук вперед; 3 – 4 – то же назад.4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 - пружинящих наклона вперед руками коснуться пола; 4 – и. п.5. И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки в сторону . 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге.6. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 –3- сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.7. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо; 2 – и. п.; 3 – то же в другую сторону.4- и. п.;8. И.п. – широкая стойка ноги врозь, наклон, вперед прогнувшись, руки в стороны. 1- поворот влево, правой рукой коснуться левого носка,2 – то же в другую сторону. 9. И.п. - правая нога впереди, левая сзади. 1-3 - пружинистые выпады 4- смена положения ног, прыжком.7.Специальные беговые упражнения. * Бег с высоким подниманием бедра
* Захлёстывание голени назад
* Многоскоки (Олений бег)
* Прыжки с ноги на ногу
* Бег правым левым боком поочередно.
* Бег прямыми ногами.
* Бег с ускорением.
 | Свисток, планшет, секундомер. |
| **Середина урока** **20 мин****Дифференцированный метод****Дифференцированный метод****Активный метод обучения** | 1. Просмотр видео по обучению низкого старта. Просмотр видео ролика по технике обучения бега на короткие дистанции. Обсуждение с учащимися об ошибках, которые допускаются при выполнениинизкого старта, стартового разгона и финиширования. Класс разщетать на 1-ый, 2-ой. «Первые номера на месте, вторые три шага вперед – МАРШ!» Учащиеся работают в парах, становятся друг против друга. На пару гимнастическую лента.2. Каждая пара обсуждает и демонстрирует на примере друг-друга позицию низкий старт:* Постановка ног и рук у стартовой линии, голова опушена вниз (ускорение до фишки)
* Руки вплотную на ширине плеч к линии старта, четыре пальца руки ставятся вместе, большой отдельно, параллельно четырем пальцам.
* Туловище выпрямлено;
* Упирается толчковой (сильнейшей) ногой впереди стоящей колодки, другую маховую ставит назад.
* Имитация исходного положения, пробные попытки на оценивание.

5. При команде - « Внимание!» « - учащиеся немного выпрямляют ноги, сзади стоящая нога подымается, туловище перемещается вперед, голова находиться прямо по отношению к туловищу. (Длиться 10-20 метров).6. Раздается гимнастическая лента для работы учащихся в парах. 7. Учащиеся демонстрируют друг другу подводящие упражнения с гимнастической лентой для правильного выполнения стартового разгона. Учащиеся оценивают и исправляют ошибки друг друга в соответствии с критериями, полученными в начале урока.8.По команде "Марш!" Надо:    – оторвать руки от земли и одновременно,    – мощно оттолкнувшись обеими ногами, устремить тело вперед до полного выпрямления толчковой ноги;    – энергично и быстро взмахнуть руками, сгибая их в локтях;    – голову оставить в прежнем положении.    Первый шаг заканчивай быстрым опусканием маховой ноги, вниз загребающим движением. Старайся сохранить хороший наклон и лёгкий сгиб в пояснице. **Не следует:**   – заканчивать отталкивание до полного распрямления толчковой ноги;    – поднимать высоко колено маховой ноги;    – преждевременно распрямлять туловище;    – задирать голову и смотреть вперед;    – излишне разгибать руки в локтях;    – прижимать руки к туловищу;    – делать слишком длинный шаг. 9.Игра ««Ақсан турна» («Хромой журавль»)  Две команды выстраиваются по линии. Все игроки поднимают ногу согнув ее в колене, по сигналу обе группы прыгают на встречу, друг к другу, стараясь свободной рукой и туловищем толкнуть противника, чтобы он встал на обе ноги. Игрок, коснувшийся пола двумя ногами или опустивший руку выбывает. Выигрывает команда, у которой большее количество отставших игроков. 9. Подвижная игра «Выбери правильный старт».Каждой команде раздается лист с изображением стартов. Необходимо выбрать правильное положение бегуна. |  Гимнастическая лента, фишки. |
| **Конец урока****10 мин**. | В конце урока расположить учащихся по кругу, подвести итоги относительно цели и урока в целом с помощью вопрос ответ. Все ли было понятно? Что было тяжело? Что понравилось? Каких спринтеров вы знаете? **Домашнее задание:** Приготовить сообщение на тему нового материал бег на длинные дистанции. **Поощрение детей:** **Учащиеся подходят к доске, где изображены воздушные шары, подписанные определенными словами (научился, стремлюсь, затрудняюсь). Учащиеся цепляют цветной смайлик на шар куда считают нужным.** |  |
| **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** |
| Стимулировать развитие потребностей и способностей к самоконтролю. Умения объективно оценивать физические возможности, анализировать их и рационально пользоваться им. | * Наблюдение за обучением
* Через взаимооценивание
* Вопросы и ответы

Через рефлексию учащихся. Самооценивание | Соблюдение техники безопасности во время бега. |
| **Рефлексия по уроку**Были ли цели урока/цели обучения реалистичными? Все ли учащиеся достигли цели урока?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 за время урока о классе или достижениях/трудностях отдельных учеников, на что необходимо обратить внимание на последующих уроках? |

**Критерий оценивания по Блуму**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Критерии**  | **Дескриптор**  | **Баллы**  |
| Знание  | Воспроизводит правила и термины. основные понятия техники бега на короткие дистанции  | 3 |
| Понимание  | -объясняет правила, низкого старта и стартового разгона  | 3 |
| Применение  | Использует понятие легкой атлетике применяет их на данном уроке  | 3 |
| Анализ  | -выявляет части целого-выявляет взаимосвязь между ними-видит ошибки-оценивает значимость данных  |  4 |
| Синтез  | -пишет сочинение, реферат, доклад-составляет схемы задач на данный урок  | 4 |
| Оценка  | Самооценка себя и других  | 5 |

**Шкала перевода баллов в отметку**

* **7-8 баллов- отметка «5» (100%-89%)**
* **6-5 баллов – отметка «4» (75%-88%)**
* **3-4 баллов- отметка «3» (61%-74%)**
* **1-2 и менее баллов - отметка «2» (60% и менее)**