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 разгон  Маховая 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 сторону  4 – 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)**