Краткосрочный план по физической культуре

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел 5 – Лыжная/ кроссовая/коньковая подготовка | Школа: |
| Дата:  | ФИО учителя: |
| Класс: 7 | Количество присутствующих:  | Количество отсутствующих: |
| Тема урока | Специально-специфические упражнения для преодоления препятствий |
| Цели обучения, которые достигаются на данном уроке  | 7.3.3.1 - понимать требования к физической подготовке организма при выполнении упражнений различных физических нагрузок и их влияние на энергетическую систему организма по внешним и внутренним признакам |
| Цели урока | Учащиеся будут применять двигательные действия на преодоление различных препятствий на дистанции  |
| Критерии оценивания | -Учащиеся будут соблюдать последовательность в выполнении заданных упражнений;-Смогут продемонстрировать понимание влияния физических нагрузок на организм  |
| Языковые цели | Описывать, обсуждать и демонстрировать свое понимание того, какой вклад вносят физические упражнения для развития выносливости в укреплении здоровья.Предметная лексика и терминология: * бег на месте, сила, скорость, выносливость, ловкость

Вопросы для обсуждения:* Вы понимаете разницу между низкой, средней, высокой интенсивности выполнения упражнении?
* Как вы себя чувствуете при сокращении мышц?
* Зачем каждую неделю необходимо выполнять физические упражнения, которые прорабатывают разные группы мышц?
 |
| Привитие ценностей | Осознание важности здорового образа жизни посредством занятии физической культурой и спортом |
| Межпредметные связи | Связь с предметом физика, биология |
| Навыки использования ИКТ | Использование ИКТ, в процессе урока, для показа презентации о пользе физических упражнений и физических качествах |
| Предварительныезнания | Учащиеся имеют знания и навыки скоростно-силовой подготовки и выносливости, полученных в предыдущих разделах и классах, а также дома и вне школьной программы. |
| Ход урока |
| Запланированные этапы урока | Запланированная деятельность на уроке  | Ресурсы |
| Начало урока12 мин | 1. Построение класса2.Сообщение цели урока.3.Повторение техники безопасности4.Бег по кругу в медленном темпе5.Специальные подготовительные упражнения перед началом урокаПросмотр презентации | Пространство для каждого ученика, инструкция-памятка |
| Середина урока  22 мин |  (К, Д, Ф) «Лисий след» Соревнуются 2—3 команды, каждая на своей размеченной флажками извилистой дорожке с естественными и искусственными препятствиями. Команда двигается след в след за направляющим игроком и выполняет его действия в точности. Все препятствия нужно преодолеть: нагибаясь или перепрыгивая, обходя со стороны, поворачивая назад, налево, направо. Игру следует начинать только по команде преподавателя.Выигрывает команда, первой пришедшая к финишу.(П, К, Ф) Участники игры встают на беговой дорожке или игровой площадке так, чтобы между ними была одинаковая дистанция (10—15 м). По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого — не дать себя догнать и постараться коснуться рукой впереди бегущего, чтобы выключить его тем самым из игры. Игра заканчивается, когда на беговой дорожке или игровой площадке останутся трое самых выносливых участников(К, Г, Ф) Игра «Снег и Лед» До начало игры участники договариваются о том, какая сторона спортплощадки получает название «Снег», а какая «Лед». И выбирают, какой бортик площадки будет «Снегом» и «Льдом». Учащиеся бегают, прыгают произвольно, пока не звучит сигнал «Снег» или «Лед», по которому они должны быстро бежать к нужному бортику (или пересечет обозначенную линию). Кто коснется бортика (или пересечет обозначенную линию) последним, тот и проигрывает. | Большое, свободное пространство для каждого задания. Свисток для учителя Фишки/конусы для маркировки территории.Необходимый инвентарь для модификации игр  |
| Конец урока |  Рефлексия: учитель проводит рефлексию, предлагая учащимся выразить свое мнение по уроку. «Снежный ком вопросов». Ученик отвечает на вопрос, затем сам задает вопрос следующему ученику — и так по кругу. |  |
| 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 |
| Дифференциация в усложнении задания | Наблюдение, обратная связь учеников | Соблюдение техники безопасности во время выполнения упражнения |
| Рефлексия по урокуБыли 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? | Используйте данный раздел для размышлений об уроке. Ответьте на самые важные вопросы о Вашем уроке из левой колонки.  |
|  |
| Общая оценкаКакие 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? |