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 | | | | | |
| Предварительные  знания | | 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  урока  12 мин | 1. Построение класса  2.Сообщение цели урока.  3.Повторение техники безопасности  4.Бег по кругу в медленном темпе  5.Специальные подготовительные упражнения перед началом урока  Просмотр 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 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? | | | Используйте данный раздел для размышлений об уроке. Ответьте на самые важные вопросы о Вашем уроке из левой колонки. | | | | |
|  | | | | |
| 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? | | | | | | | |