Краткосрочный план урока по физкультуре

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 1. Обучение навыкам бега, прыжков и метаний | | | | **Школа** | | | |
| **Дата:** | | | |  | | | |
| **Класс: 5** | | | | **Количество присутствующих :** | | | **Количество отсутствующих:** |
| **Цели обучения, которые помогают достичь данный урок.** | | 5.3.5.1 - знать и воспроизводить навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей | | | | | |
| **Тема урока** | | Командная работа в эстафетах | | | | | |
| **Цель урока** | | совершенствование прикладных навыков в эстафетном беге, овладение основами движений | | | | | |
| **Цели оьучения учащихся** | | **Все учащийся будут уметь:** | | | | | |
| Выполнять разные виды ходьбы.  Выполнять челночный бег.  Самостоятельно отслеживать положение осанки на протяжении всего комплекса ОРУ.  Безопасно работать в колоннах в пространстве движений.  Ориентироваться в пространстве зала. | | | | | |
| **Большинство учащийся будут уметь:** | | | | | |
| Согласовывать свой шаг с шагом других учащихся при ходьбе шеренгой.  Согласованно работать в парах.  Не задерживать дыхание при чередовании ходьбы и бега.  Метать мешочки с песком вдаль приёмом от плеча по траектории «вперёд – вверх». | | | | | |
| **Некоторые учащийся будут уметь:** | | | | | |
| Преодолевать пространство зала прыжками за наименьшее время.  Хорошо замахиваться и слитно переходить сразу же к броску, заканчивая его полным выпрямлением руки с энергичным движением кисти по направлению броска. | | | | | |
| **Языковая цель:** | | Учащиеся продемонстрируют понимание времени, пространства и плавности при выполнении движений (бег, метание вдаль, прыжки в длину с места), умение согласовывать свои действия с действиями других. | | | | | |
| **Предметная лексика и терминология:** | | | | | |
| Шеренга, ходьба «змейкой», бег челночный, прыжок в длину с места , отталкивание – полет – приземление, метание вдаль, замах. | | | | | |
| **Полезные фразы для диалога/письма:** | | | | | |
| ***Вопросы для обсуждения:*** | | | | | |
| Как ориентироваться во времени при движении?  Какоеи.п. принимается при метании правой (левой) рукой?  Какие опорно-двигательные навыки вы использовали в игре? | | | | | |
| ***Можете ли вы сказать почему…..?*** | | | | | |
| Можете ли вы сказать, почему необходимо согласовывать шаги при ходьбе шеренгой?  Можете ли вы сказать, почему необходимо посылать предмет по траектории вперёд-вверх? | | | | | |
| **Предыдущее обучение:** | | Эстафеты:  «Быстрый поезд».  «Переправа».  «Прыжки по полоскам».  «Дракон». | | | | | |
| **План:** | | | | | | | |
| **Временные рамки** | **Запланированная деятельность** | | | | | **Ресурсы** | |
| **0-3 минуты**  **4 – 6**  **7 – 15**  **16 – 24**  **25 – 30**  **31 – 35** | **(К, Д)** ходьба в колонне по одному; «Змейкой»; ходьба шеренгой с одной стороны зала на противоположную. Напоминает, что каждому учащемуся необходимо согласовывать свой шаг с шагом других детей.  Челночный бег 3×10 м. восстановление дыхания.  **Выполнение ОРУ при помощи мешочков с песком.**  **(К, И) метание мешочков с песком вдоль приемом от плеча.**  http://works.doklad.ru/images/2VYyk6A59u0/7b4366d9.png  при метании предмета правой рукой ребёнок поворачивается левым боком в сторону броска, отставляет назад правую ногу и переносит на неё тяжесть тела, выполняя при этом широкий замах рукой: во время броска вес туловища переносят на левую ногу.  **Техника безопасности для учеников.**  Нельзя стоять справа вблизи от метающего, находиться в зоне броска во время упражнения и ходить за снарядами без разрешения: пересекать зону метаний бегом или прыжками передавать снаряд др. другу броском; запрещено несанкционированно менять траекторию метания, делать опасные движения или броски.  **(П) прыжки в длину с места.**  Обращает внимание на фазы прыжков: отталкивание, полёт, приземление.  Каждый учащийся прыгает с одной стороны ограниченной площадки на другую, а партнёр считает прыжки.  Объяснение правил комбинированной эстафеты, техники передачи эстафетной палочки, баскетбольного мяча.  Акцентировать обучающихся на следующее:  -Эстафетную палочку передают правой или левой рукой, вкладывая снизу в правую руку бегущего впереди, задача состоит в том, чтобы принимающий получил от передающего эстафетную палочку тогда, когда он уже достиг значительной скорости в зоне передачи.  - баскетбольный мяч передаётся двумя руками точно в руки принимающему.  Указать внимание на типичные ошибки:  - держание палочки за середину;  -опускание руки принимающим эстафету с запозданием;  -замедление скорости бега передающим ещё до передачи эстафеты;  -неправильное ведение баскетбольного мяча;  -заступы за линию старта и нарушение правил эстафеты. Деление обучающихся на две команды осуществляется путём перестроения в две шеренги, отвод каждой команды на стартовую линию. Показ учителем всех этапов эстафеты. Проведение эстафеты.  Налево!», «В обход налево шагом - МАРШ!»  1.Ходьба :  -обычная  -руки вверх - ставь, но носках марш  - руки за спину ставь, на носках – марш  - руки в стороны ставь, на внешней стороне стопы –марш  - руки на колени ставь, в полу-приседе марш  - руки на колени ставь, в полном приседу - марш  2.Бег:  - обычный  -с высоким подниманием бедра,  - с захлестыванием голени назад;  - со взмахом ног вперед – книзу  - со взмахом ног назад - книзу  - приставным правым боком, левым  -скрестный шаг  - выпрыгивание  3. ходьба с восстановлением дыхания  4. перестроение из 1 шеренги в 3  5. Комплекс ОРУ  И. п.-о. с.  1-4- правую на шаг в сторону с четырьмя пружинящими подъемами на носки, круг руками.  И. п. стойка ноги врозь  1-с подъемом на носок согнув правую на всю стопу, правое плечо вперед, правую руку на правое бедро.  2-и. п.  3-4-повторить счет 1-2-с другой ноги и руки.  И. п.- стойка руки к плечам.  1-правая в сторону руки в стороны  2-приставить правую в и. п.  3-4 повторить счет 1-2 с другой ноги  5-правую в сторону на носок с наклоном вправо руки в стороны  6-приставить правую, руки к плечам  7-8-повторить счет 5-6 с другой ноги  И. п.- стойка ноги врозь руки в стороны.  1- полуприсед на правой, левую согнуть вперед с полуповоротом туловища налево, руки согнуть до касания правым локтем левого колена.  2-и. п.  3-4- повторить счет 1-2 с другой ноги.  И. п.- стойка ноги врозь, руки в стороны  1- полуприсед на правой, левую согнуть вперед с небольшим наклоном вперед, правая на левой голову вниз.  2-и. п.  3-4 –повторить счет 1-2 с другой ноги  И. п. стойка руки на пояс.  1-выпад вправо, правую руку вперед, пальцы развести в стороны  2-приставить левую, правую руку согнуть к плечу кисть в кулак.  3-8-повторить счет 1-2 ещё 3 раза.  Повторить упражнение в другую сторону.  И. п. о. с. 1-4-с подскоком на левой, мах правой  Вперед и хлопок руками под ней  5-8- повторить счет 1-4- с другой ноги  **(И) «Дерево творчества».**  До окончания урока учащиеся прикрепляют на дереве листья, цветы, плоды;  Плоды – показал хорошие результаты при выполнении упражнений.  Цветок – надо постараться при выполнении отдельных упражнений.  Листики – не совсем удовлетворён результатами. | | | | | Просторное свободное пространство.  Просторное свободное пространство.  Мешочки с песком.  **«Дерево творчества»**  Листья, цветы, плоды.  http://s3.thisnext.com/media/largest_dimension/B248C453.jpg | |
| **Дополнительная информация:** | | | | | | | |
| **Дифференциация – как вы планируете оказать больше поддержки?**  **Какие задачи вы планируете поставить перед более способными учащимися?** | | | **Оценивание – как вы планируете проверить уровень усвоения материала учащимися?** | | **Междисциплинарные связи Проверка здоровья и безопасности**  **Связи с ИКТ**  **Связи с ценностями** | | |
| Преодолеть пространство зала прыжками за наименьшее время.  Замахиваться и слитно переходить сразу же к броску, заканчивая его полным выпрямлением руки с энергичным движением кисти по направлению броска. | | | Будут соблюдать последовательность при выполнении ОРУ.  Метать мешочки с песком вдаль по траектории «Вперёд – вверх». | | Связь с предметом «Познание». | | |
| **Рефлексия**  Были ли цели урока/учебные цели реалистичными?  Чему ученики научились сегодня?  Какой была атмосфера урока?  Хорошо ли сработал мой дифференцированный подход к работе?  Уложился ли я в график?  Какие изменения я хотел бы внести в свой план и почему? | | | **Используйте данный раздел для рефлексии урока. Ответьте на 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:  Какие два аспекта могли бы улучшить урок (подумайте как о преподавании, так и об обучении)?  1:  2:  Что я узнал (а) о классе или отдельных учениках такого, что поможет мне подготовится к следующему уроку? | | | | | | | |