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.pngпри 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 - марш2.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- выпрыгивание3. ходьба с восстановлением дыхания4. перестроение из 1 шеренги в 35. Комплекс ОРУИ. п.-о. с.1-4- правую на шаг в сторону с четырьмя пружинящими подъемами на носки, круг руками.И. п. стойка ноги врозь1-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 стороны2-приставить правую в и. п.3-4 повторить счет 1-2 с другой ноги5-правую в сторону на носок с наклоном вправо руки в стороны6-приставить правую, руки к плечам7-8-повторить счет 5-6 с другой ногиИ. 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 стороны1- 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 ногиИ. п. стойка руки на пояс.1-выпад вправо, правую руку вперед, пальцы развести в стороны2-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 правойВперед и хлопок руками под ней5-8- 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? |