**Краткосрочный план урока по физкультуре**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел долгосрочного плана:Раздел 1. **Развитие и улучшение навыков бега, прыжков и метания** | | | Школа-гимназия №32 | |
| Дата: | | | ФИО учителя:Жумагулов А.Ш. | |
| Класс: 7В класс | | | Количество присутствующих:отсутствующих: | |
| Тема урока | | **Техника безопасности. Бег на короткие дистанции** | | |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу)** | | 7.3.4.1 — определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья | | |
| **Цели урока** | | Соблюдать технику безопасности при беге. Учить правильному овладению навыков и умение низкого старта и стартового разбега, бега по дистанции, финишщированию. Правильной работы стопы, голени, бедра, туловища и рук. | | |
| **Критерии оценивание** | | Поговорите о технике безопасности во время выполнения данного задания.Правильное постановка техники низкого старта. Правильное работа рук и ног при беге. Правильное распределение сил на дистанций. | | |
| **Языковые цели** | | Вовлеченность учащихся в **исследовательский диалог**(например, избегая ответов на вопросы, которые просто демонстрируют знания, и вместо этого используя знания для устойчивого обсуждения и обеспечение богатым языком, учащиеся могут поддерживать диалог) | | |
| **Привитие ценностей** | | Способствует развитию  физических качеств учащихся,  в частности, выносливости, быстроте, силе, ловкости и гибкости; Настрой учеников на уроке; их мотивация для саморазвития;— формирование знаний, пониманий и развитие навыков в области предмета «Физическая культура»;  — критический подход к разнообразию мнений через вовлечение учеников в дискуссии, дебаты и опросы; | | |
| **Межпредметныесвязи** | | Взаимосвязь с предметами биология, анатомия (физиология, биомеханика). | | |
| **Навыкииспользования ИКТ** | | Использование фото видео материалов с целью научить учащихся технике самооценки, анализа и оценивания и помочь им в измерении и улучшении своих двигательных действий; | | |
| **Предварительные знания** | | В данном разделе учащиеся работают над улучшением своей индивидуальной техники движений при выполнении ряда легкоатлетических упражнений. Улучшают технику прыжка, метания, особенно внимательно изучается техника бега. | | |
| **Ход урока** | | | | |
| **Запланированные этапы урока** | **Запланированная деятельность на уроке** | | | **Ресурсы** |
| Начало урока | Построение. Приветствие. Сообщение темы урока. Повороты на месте. Упражнение на внимание. Чередование медленного и средненго темпа бега. ОРУ в движение. Специальные и подводящие упражнение по легкой атлетике при беге. Учащиеся подготавливают в группе 4-5 человек (на подготовку 3 мин) беговые активити для разминки. ОРУ на месте учащиеся по очереди проговаривают на 3-х разных языках упражнение разминки, которые показывают другим остальные повторяют. | | | Большое, свободное пространство для каждого задания.  Свисток, секундомер. |
| Середина урока | **(Д, П)**Учащиеся в парах выполняют подводящие упражнения для разучивания низкого старта предложенные учителем:  1. разучивания техники положения тела, расположения стопы, рук, ног.  2. прыжки в длину с места на гимнастический мат  3-4 подхода.  3. разучивание команд по сигналу учителя.  4. удержание положения «Внимание» на протяжении 5,10,15сек. с последующим выбиванием со старта.  5. выбегание со старта, партнер упирается руками в плечи другого учащегося, стоя к нему лицом. Бег с сопротивлением 6-8 раз 10м.  — Бег с низкого старта с изменением интервала выхода учащихся со старта «На старт!» «Внимание!» «Марш!» Учащиеся стартуют по 2 ученика.  Безопасность: важно, чтобы учащиеся бежали и контролировали беговую дорожку.  . Семенящий бег 3х30 м  2. Бег с высоким подниманием бедра 3х30 м  3. Бег с захлёстыванием голени 3х30 м  4. Прыжки в шаге 3х30 м  5. Многоскоки 3х30 м  6. Прыжки поочередно на правой и левой ноге 3х30 м  7. Прыжки на двух ногах, спиной вперед 3х30 м  8. Прыжки из глубоко приседа на двух 3х30 м  9. Бег на скорость с ходу 3х30 м  10. Техника низкого старта со стартовых колодок 3х10 м  11. Низкий старт и стартовый разгон 3х30 м    **Игра «Встречный бег»** Две команды, при­нимающие участие в этой игре, строятся в ко­лонны, занимая места за линиями старта А и за линией старта В. Линия финиша С находится на расстоянии 9 м от линий старта (А и В). По сигналу первые номера команд одновременно стартуют и бегут к финишной линии С. Бегун, финишировавший первым, приносит своей команде 1 балл. После подсчета баллов, полученных каждой командой, определяется команда-победительница. | | | Большое свободное пространство. Стартовые колодки.  В данной ссылке задания для стартового разбега:  <https://www.youtube.com/watch?v=jlo77qeDnSE>    Большое свободное пространство. Свисток, секундомер, стартовые колодки.    <https://www.youtube.com/watch?v=YiSoERad5xA> |
| Конец урока | Обратная связь. Домашнее задание.  Комплекс беговых упражнение из низкого старта 20м 3– подхода, 30м 4-подхода.  Просмотреть видео на тему «бег на короткие дистанции» | | | |