# Краткосрочный план урока по физической культуре

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Школа: Пескинская средняя школа | | |
| Дата: | ФИО учителя: Даулетов Мурат Кайратович | | |
| Класс: 5 | Количество присутствующих:10  отсутствующих: нет | |  |
| Тема урока | **Легкая атлетика. Метание мяча в цель.** | | |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке** | 5.1.1.1. Знать и понимать двигательные навыки для развития  точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне  спортивно – специфических двигательных действий  Совершенствовать и обобщать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник. | | |
| **Цели урока** | 2.Развивать двигательные качества такие как гибкость, ловкость и координацию движений.  3. Воспитывать потребность и умения сознательно применять легкоатлетические упражнения в целях тренировки укрепления здоровья.  4.Способствовать развитию физических качеств учащихся  5.Развитие физических качеств. Быстрота, ловкость, выносливость, | | |
| **Ожидаемые результаты** | **Все учащиеся будут уметь:**   * Выполнять бег со сменой направления. * Выполнять бег широким и мелким шагом. * Перемещать мяч на разном уровне при выполнении корригирующих движений.   обеспечение мотивации и принятие учащимися цели учебно-  познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений.  обеспечение мотивации и принятие учащимися цели учебно-  познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений.   * обеспечение мотивации и принятие учащимися цели учебно-познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений.   **Большинство учащихся будут уметь:**   * Метать теннисный мяч в вертикальную цель   **Некоторые учащиеся будут уметь:**   * Попадать тенисным мячом в щит 1х1   Координировать движения кистей(круговые) и и движения ног при прыжках.; | | |
| **Критерии успеха** | - Ученики могут продемонстрировать и освоить как минимум четыре ключевых навыка, необходимых для участия с другими в группе в различных физических упражнениях  - 1. Учащиеся ***знают и применяют*** навыки на практике распределяют роли между учащимися и собой лично.  2.Учащиеся ***умеют*** быстро придвигаться по площадке, занимают удобное свободное пространство.  3. Учащийся ***создают*** совместно с учащимися класса оптимальные варианты для достижения цели урока.  4. ***Анализируют, обсуждают, оценивают*** работу учащихся в группе и индивидуально. | | |
| **Языковые цели** | Учащиеся продемонстрируют овладение умением метать: продемонстрируют контроль тела и объекта при выполнении движений.  ***Предметная лексика и терминология****:*   * Ходьба врассыпную, колонна, метание, вертикальная цель, **Вопросы для обсуждения**: * Какие виды легкой атлетики вы знаете? * Каким видом легкой атлетики мы будем заниматься сегодня? * Какие виды метания вы знаете? | | |
| **Межпредметные связи** | * с биологией (физиология человека, безопасность); * с физикой (скорость, масса, энергия). * ИКТ | | |
| **Предварительные знания** | Техника метания мяча в вертикальную цель | | |
| **Ход урока** | | | |
| **Запланированные этапы урока** | **Запланированная деятельность на уроке** | | **Ресурсы** |
| Начало урока 10 - **вызов** | 1. **Создание коллаборативной среды**   Ученики в парах говорят друг другу, как они развивают свои физические качества, как выполняют домашнюю работу, что проходили на прошлом уроке и т.д. В конце беседы желают друг другу удачного дня, отличного настроение и т. д. Пожимают друг другу руки   1. **Построение, сдача рапорта. 1 мин.** 2. **Мотивация урока:**   Мы в спортивном зале. Какой вид метания применим в спортивном зале?  -Для чего нужно уметь метать в цель?  (дополнение к ответам обучающихся: координация, глазомер, меткость)  - Исходя из вышесказанного, сформулируйте основную ЦЕЛЬ урока?  - Где мы можем применить умение точно попадать в цель?  -Что нужно для совершенствования техники метания? Мышцы, каких частей тела активно участвуют при выполнении метания?  - Молодцы!  -Начнем разминку (беговая разминка)  **ОРУ** Разминка с использованием ранее придуманных упражнений обучающихся с теннисным мячом (*Приложение 1*)  - Сегодня мы с вами изучаем метание мяча в цель  - Но прежде вспомним о технике безопасности во время занятий легкой атлетикой.  Как мы выполняем метание? Как мы выполняем упражнения?  Как мы работаем с инвентарем?  Подготовка к **осмыслению урока.** | | Теннисные мячи  Просторное чистое пространство, мячи теннисные.  Просторное чистое пространство, мячи теннисные. |
| Середина урока 25 мин - **осмысление**  10      5      10 | **Использование ИКТ** (ноутбук) – **фрагмент** видеоролика «Стремящийся к цели», который помог поднять настроение и мотивировал ребят к достижению последующих результатов.  **Моделирование**  Ученик выступает в роли эксперта на собственном примере показывает метание мяча в вертикальную цель рассказывает, как выполняется прыжок  (**К**)Ученик располагается в 5–6 м от вертикальной цели, левая нога впереди, мяч в правой руке. Правая рука почти прямая отводится назад, локоть на уровне головы. Мяч бросается вперед-вверх предплечьем, рука разгибается в локтевом суставе, но не опускается вниз.  http://voeto.ru/nuda/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kuleture-iz-razdela-legkaya/2.png  ***Ошибки***   * Рука сильно согнута в локтевом суставе; * впереди находится нога, одноименная руке с мячом; * отсутствует резкое финальное усилие бросающей руки (хлест); * недостаточный замах бросающей руки.   **Техника безопасности.**  Перед выполнением упражнений метания необходимо удостовериться в отсутствии в секторе броска учащихся, предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от мишени.  **Используем активную форму обучения в игре**  **Игра "** **Метатели и собиратели"**  (**Г**) Команды (группы) выполняют метание мячей поочередно по свистку:  Метатели по команде метают мешочки, собиратели по сигналу собирают мешочки. Команда, которая затратила меньшее время на сбор мешочков побеждает.  **После игры разделяем учащихся в зависимости от дальности броска на 3 группы (дифференциация).**  Учащимся предлагается составить и провести на своих одноклассниках комплекс общеразвивающих упражнений по теме урока «Метание мяча в цель». Они будут оценены по критериям:  *0 баллов-*  *1 балл-*  *2 балла-*  *3 баллла-*  **Формативное оценивание**: похвала, подбадривание  Ученики измеряют пульс.  Подготовка к рефлексии урока. | | Теннисные мячи  Вертикальные мишени (Щит размером 1х1м, расположенный на высоте 2,5м)  мячи тряпочные  **Критерии:** |
| Конец урока - **рефлексия**  5 минут | **Подведение итогов урока.**  **Приём «Горячий стул»**  -Какую цель мы ставили в начале урока?  -Достигли мы этой цели?  -Что нового узнали на уроке?  -Какие способы метания применялись на уроке, какие не применялись?  -Оценки за урок….  **Рефлексия.**  Поднимите руки вверх и похлопайте в ладоши те, кому урок понравился. Те, кому урок не очень понравился хлопают перед собой, кому урок совсем не понравился хлопают внизу.  Д/З. Выполнять комплекс утренней зарядки, производить имитацию броска по мишени разными способами. | | Большое количество свободного пространства.  Выполняют действие согласно предложенной схемы. |
| **Дифференциация** | **Оценивание** | **Здоровье и соблюдение техники безопасности** | |
| * Дифференциация на уроке осуществляется по физиологическим и техническим способностям каждого ученика. * Координировать работу рук при метаниях, учитывая индивидуальные особенности ученика. * Задавать более способным учащимся более сложные упражнения, чтобы расширить их двигательные навыки. * Умения объективно оценивать приобретаемый технический и двигательный опыт. | * Наблюдение за обучением * Через взаимооценивание * Вопросы и ответы * Через рефлексию учащихся. Самооценивание.   Просмотр видео ролика | * Для создания **коллаборативной среды** я использовал на уроках фрагменты видеороликов и игру «Запретный номер» * «Стремящийся к цели», который помог поднять настроение и стимулировал ребят к достижению последующих результатов. * Здоровьесберегающие технологии. * Пункты, применяемые из правил техники безопасности на данном уроке. * Межпредметные связи с математикой, физиологией человека, физика. * Работая в группах учащиеся уважительно относятся друг к другу, мальчики помогают девочкам, сильные товарищи помогают слабым. | |
| **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? | Да, цели урока и цели обучения были реалистичны.  Большинство учащихся достигли поставленных целей.  Думаю, что да, для более способных были предложены упражнения, соответствующие их подготовке.  Временные этапы урока были выдержаны.  Отступлений от плана урока не было. | | |
| **Общая оценка** | К**акие два аспекта урока прошли хорошо (подумайте как о преподавании, так и об обучении)?**  1: Хорошо подобраны методы и приемы для обучения и достижения цели, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.  2.  **Что могло бы способствовать улучшению урока (подумайте как о преподавании, так и об обучении)?**  1: Сотрудничество родителей и учителей, заинтересованность и привлечение к спорту.  2. выполнение домашнего задания.  **Что я выявил(а) за время урока о классе или достижениях/трудностях отдельных учеников, на что необходимо обратить внимание на последующих уроках**  Дети готовы к сотрудничеству развиваться путем самостоятельных занятий спортом. | | |

**Заметки:**

**К** = весь класс **П** = парная работа **Г** = групповая работа

**Ф** = формативное оценивание **И** = индивидуальная работа **Э** = эксперимент

***Приложение 1***

**Разминка с теннисным мячом**

1. И.п.- О.с., руки прямые, вперед, мяч в правой руке.

1-правая рука вверх

2-И.п., переложить мяч в левую руку

3-левая рука вверх

4-И.п., переложить мяч в правую руку

1. И.п.- О.с., руки перед грудью, мяч зажат в локтевом сгибе правой руки.
2. Поворот головы направо, коснуться подбородком мяча
3. И.п.
4. 4 то же. То же повторить для левой руки
5. И.п. – О.с., руки перед грудью, мяч зажат между ладонями

1-поворот туловища направо

2-И.п.

3-поворот туловища налево

4-И.п., во время упр.катать мяч между ладонями (верх-вниз).

1. И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке.

1-руки за спину, наклон вперед, мяч передать в левую руку

2- И.п.

3- то же, но передать мяч в правую руку

4-И.п

1. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в руках.

Под счет до 4 делать пружинистые наклоны вперед, стараться мячом касаться пола.

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, мяч в руках

Приседания с прямыми руками

1. И.п. – О.с., мяч в руках

Подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и поймать его в прыжке