**Краткосрочный план урока**

|  |  |
| --- | --- |
| **Урок №8:** Раздел 1. Здоровье и фитнес через легкоатлетическую деятельность | **Школа: КГУ «Средняя школа № 7»** |
| Тема: Развитие навыков бега на средние дистанции | **Учитель: Кимадиев Ерлан Каиржанович** |
| **Дата:** 01.04. 2022 г. | **Число присутствующих:**12 чел. | **Отсутствующих:** 0 чел. |
| **Класс:** 8 «В» класс |
| **Цели обучения, которым способствует этот урок** |  8.3.2.1 - составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность |
| **Цели урока** | **Все учащиеся смогут:** составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность при выполнении бега. |
| **Многие учащиеся смогут:** составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность при выполнении упражнений различных физических нагрузок и их влияние на энергетическую систему организма по внешним и внутренним признакам при беге. |
| **Некоторые учащиеся смогут:** составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность бега – старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Могут помочь другим учащимся. |
| **Критерий оценивания:** *Обучающийся*Демонстрирует положительную динамику в беге на средние и длинные дистанцииСравнивает и даёт советы по технике восстановления после анаэробной нагрузки |
| **Дескрипторы:** - соблюдает и выполняет технику безопасности бега на средние и длинные дистанции; - демонстрирует хорошую технику бега на средние и длинные дистанции; - определяет и предлагает упражнения на технику восстановления после бега на средние и длинные дистанции; в беге на длинную дистанцию демонстрирует положительную динамику бега по отрезкам. |
| **Цели языка** | **Основные слова и фразы:** учащиеся могут поддерживать диалог с учителем и оперировать следующими терминами - безопасность и риск; - разбег, скрестный шаг, полет, коридор метания; - шаги и перешагивания |
| Разбег - жүгіру - run-upЗамах - бұрылыстар - swingsБросок - құйылған - cast |
| **Межпредметные связи** | Биология, Английскии, Казахский |
| **Предыдущее обучение** |  8.3.2.1 - составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность |
| **План**  |
| **Запланированное время** | **Запланированные занятия** | **Ресурсы**  |
| **Начало**  | - Построение,приветствие. - Сообщение цели и задачи урока.Т.Б.на уроке. - Ходьба, рановидности бега с различными упражнениями. ОРУ в движении  | Инструкция по Т/Б – легкая атлетика |
| **Середина**  | К бегу на средние дистанции относят бег на 800 м и 1500 м, которые проводятся на стадионе или на кроссовых дистанциях. Условно процесс бега можно разделить на старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Основы техники бега являются наиболее консервативными, и они существенно не изменялись на протяжении веков. В каждом виде бега необходимо говорить об оптимальной длине шага; в беге на средние дистанции она меньше, чем в беге на короткие дистанции, и больше, чем на длинные и сверхдлинные дистанции. Задание 1. Бег с низкого и высокого старта на средние дистанции. Бег с высокого старта в парах по сигналу. Дается установка убежать от соперника или догнать его. Игра «Догонялки» | Сектор для метания. Свисток. Флажки.Рулетка. Мячи для метания |
| **Конец**  | Игра «Челнок в прыжках» Какие правила игры нужно соблюдать при игре? Кого мы сегодня можем похвалить сегодня на уроке? Рефлексия вопросами и ответами (карточки): Подведение итогов урока. Учащиеся вспоминают какие задания выполнялись на уроке, какие физические качества развивались. Организованный выход из спортивного зала. | Карточки  |
| **Дополнительная информация** |
| **Дифференциация - Все ученики** Понимают требования к физической подготовке организма при выполнении упражнений различных физических нагрузок при метании. **Многие**  **ученики**  Понимают требования к физической подготовке организма при выполнении упражнений различных физических нагрузок и их влияние на энергетическую систему организма по внешним и внутренним признакам при метании. **Некоторые** **ученики** Самостоятельно выполнят метательные упражнения и помогать другим. | **Оценивание:** **-** Провожу общее оценивание учащихся методом геометрических фигур: **пятиугольник** – получитсильныйученик, который отлично применял знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей при командном взаимодействии,  **квадрат** – получитсреднийученик, который хорошо применял знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей при командном взаимодействии, **треугольник** – получитслабыйученик, который удовлетворительно применял знаний и навыков для обогащения опыта физических упражнений других людей при командном взаимодействии. | Геометрические фигуры трех типов:  |
| **Рефлексия**  | **Вопросы для учеников**:чему научился сегодня на уроке? Какие фазы упражнения понравились больше всего? |
| **Саморефлексия**. Достиг ли цели урок,освойл ли ученик тему. |
| **Итоговая оценка:****Какие вещи прошли очень хорошо (с учетом преподавания и умения)?****1.****2.****Какие две вещи поспособствовали бы уроку (с учетом преподавания и умения)?****1.****2.****Что было освоено из этого урока относительно класса или отдельных учащихся, которые повлияют на следующий урок?** |