# Краткосрочный план урока физической культуры в 7 классе

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел долгосрочного плана:  **7.5** **Лыжная/ кроссовая**  **коньковая подготовка** | | Школа: КГУ «СОШ№18» г. Семей Восточно-Казахстанская обл. | | | | | |
| Дата: | | ФИО учителя: Атентаев Г.П. | | | | | |
| Класс: 7 «Б» | | Количество присутствующих: | | | отсутствующих: | | |
| Тема урока | |  | Специально-специфические упражнения для преодоления препятствий | | | |  |
| **Цели обучения** | | **7.1.3.1 - совершенствовать и обобщать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник;** | | | | | |
| **Цели урока** | | **Учащиеся научатся:**   * **Соблюдать технику безопасности при обучении хоккея с мячом** * **Уметь владеть навыками приёмов используемые в хоккее.** * **Наблюдать и анализировать свои и чужие умения и недостатки в освоении специальных технических приёмов.** * **Представлять, как использовать технические приёмы катаясь на коньках** | | | | | |
| **Критерии оценивания** | | 1. **Соблюдают технику безопасности** 2. **Улучшают основные двигательные навыки** 3. **Знают и выполняют специально-специфические приёмы** | | | | | |
| **Языковые цели** | | **Предметная лексика и терминология:**  **«хоккей», «клюшка», «бенди», «мяч», «пас», «гол»**  **- какие виды хоккея вы знаете?**  **- почему в хоккее с мячом, мяч оранжевый или розовый?**  **- почему в хоккее с мячом клюшка не прямая, а имеет форму полукруга?**  **Полезные фразы для диалога (вопросы для обсуждения).** | | | | | |
| **Привитие ценностей** | | *Привитие ценностей через реализацию идеи «Мәңгілік ел»: проявление уважения, честности, ответственности, сотрудничества.*  *Здоровый образ жизни.*  *Любовь к занятиям спортом, в частности хоккеем.* | | | | | |
| **Межпредметные связи** | | *Биология, история, география, черчение* | | | | | |
| **Навыки использования ИКТ** | | ИКТ на уроке не предусмотрено | | | | | |
| **Предварительные знания** | | *Учащиеся обладают навыками ходьбы и бега на снегу и по льду.*  *Ознакомлены с правилами игры в футбол* | | | | | |
| **Ресурсы** | | *Клюшки для хоккея с мячом, ворота, мячи, свисток, разлетайки, фишки* | | | | | |
| **Ход урока** | | | | | | | |
| **Запланированные этапы урока** | **Запланированная деятельность на уроке** | | | | | **Ресурсы** | |
| Начало урока  ***14 мин.*** | 1. ***Организационный момент ( создание колоборативной среды)*** 2. ***Объяснение цели и задач урока*** 3. ***Разъяснение истории зарождения хоккея. (языковые цели)*** 4. ***Освоят первоначальные навыки хоккея с мячом*** 5. ***ОРУ***   ***1) Беговые***  - бег по периметру площадки  - левым боком руки на поясе  - правым боком руки на поясе - захлёстывание ног назад руки на поясе  - выброс левой и правой ноги вперёд на поясе  - переход на шаг.  ***2) построение, деление на 3 шеренги. ОРУ на месте:***  1.- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.  2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п.3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.  3. И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.  4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые  вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.  5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо,  3,4 – повороты туловища влево.  6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.  7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.  8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.  9. И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперёд к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.  10. И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.  11.И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой руке, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой руке, 4 – И.П.  12.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение.  *( количество повторений каждого упражнения 5-6 раз)* | | | | | **Площадка,**  **Свисток,**  **Фишки** | |
| Середина урока  ***23 мин.*** | **Хоккей с мячом – обучение специальным техническим приёмам.**  ***http://nikruo.3dn.ru/nashi_dela/2016-2017/novosti/100_6505.jpg***  **1. Работа в парах – обучение и совершенствование приёма передачи (пас) мяча и остановки мяча на месте.**  **2. Работа в парах – обучение и совершенствование приёма передачи (пас) мяча и остановки мяча в движении.**  **Обучение и совершенствование ведению мяча (дриблинг) – ставятся фишки и ученикам надо обвести фишки.**  ***Дескрипторы:***  ***- Расположение игроков в пространстве напротив друг друга на расстоянии 4-5 метров***  ***Техника выполнения передачи и остановки мяча***  ***- одной рукой***  ***- двумя руками***  ***Формативное оценивание:***  ***- оценивают себя самостоятельно через сравнение***  ***- словесная похвала***  ***- взаимооценивание жестом и мимикой***  **3. Обучение и совершенствование ведению мяча (дриблинг) – ставятся фишки и ученикам надо обвести фишки.**  **4. Обучение и совершенствование владению мячом для использования при игре, где надо обмануть соперника – провести мячом поочерёдно через фишки .**  ***Дескрипторы:***  ***- Расположение игроков в пространстве в колонну друг за другом***  ***- ведение мяча одной рукой***  ***Формативное оценивание:***  ***- оценивают себя самостоятельно через сравнение***  ***- словесная похвала***  ***- взаимооценивание жестом и мимикой***  **5. Квадрат – игроки становятся по периметру малой площадки и стараются не отдать мяч двум дежурным игрокам в квадрате. Дежурным игрокам надо забрать мяч, если они забрали или заставили ошибиться игрока находящегося по периметру квадрата** **и он потерял мяч , то они меняются ролями.**  ***Дескрипторы:***  ***- Расположение игроков в пространстве, становятся четыре игрока по сторонам квадрата, два игрока в середине квадрата***  ***- соблюдают технику безопасности***  ***Формативное оценивание:***  ***- оценивают себя самостоятельно через сравнение***  ***- словесная похвала***  ***- взаимооценивание жестом и мимикой***  **6. Мини игра для обучения и совершенствования приобретённых навыков ( технических приёмов)**  ***( по технике безопасности высоко поднимать клюшку запрещено, объяснение правилам игры в процессе игры)***  ***https://go3.imgsmail.ru/imgpreview?key=7fd8f9e65dc92bd8&mb=imgdb_preview_exp***  ***Дескрипторы:***  ***- соблюдают технику безопасности,***  ***- демонстрируют элементы бега, прыжков и метания,***  ***- развивают скоростно-силовые качества,***  ***- оценивают свою активность,***  ***- анализируют и оценивают приобретённые навыки***  ***Формативное оценивание:***  ***- оценивают себя самостоятельно через сравнение***  ***- словесная похвала***  ***- взаимооценивание жестом и мимикой*** | | | | | Клюшки для хоккея с мячом, ворота, мячи, свисток, разлетайки, фишки | |
| Конец урока  ***3 мин.*** | **1. Построение Упражнения на восстановление**  **2. Рефлексия:**  ***Сегодня:***  ***Я научился ….***  ***Я узнал ….***  ***Я могу ….***  **3.Подведение итогов урока**  **4. Домашнее задание – самостоятельно совершенствовать приёмы хоккея с мячом** | | | | |  | |
| **Дифференциация – каким образом Вы планируете оказать больше поддержки? Какие задачи Вы планируете поставить перед более способными учащимися?** | | **Оценивание – как Вы планируете проверить уровень усвоения материала учащимися?** | | **Здоровье и соблюдение техники безопасности** | | | |
| - в разнообразии физической деятельности;  - в разнообразии специальных технических приёмов;  - в делении на группы; | | - метод наблюдения;  - метод от простого к сложному;  - оценивание с помощью обратной связи;  - самооценивание.  Учащиеся оценивают себя самостоятельно, обсуждают свои результаты | | *- соблюдение техники безопасности*  *- развитие физических качеств*  *- укрепление сердечно-сосудистой системы*  *- развитие дыхательной системы организма* | | | |
| **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? | | Используйте данный раздел для размышлений об уроке. Ответьте на самые важные вопросы о Вашем уроке из левой колонки. | | | | | |