**Краткосрочное планирование по предмету «физическая культура»**

**7 класс**

**I-четверть**

**Раздел 1. Развитие и улучшение навыков бега, прыжков и метания**

**Урок № 11**

**Применение модели «Перевёрнутый урок» в классах коррекционно-развивающего обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема: Броски и метания различных снарядов | | **Школа: КГУ ОШ№4** | |
| **Дата: 11.10.2022** | | **Ф.И.О. педагога: Дулова В.В.** | |
| **Класс: 7 Д** | | **Количество присутствующих: 8** | **Количество отсутствующих: -** |
| **Цели обучения** | 7.1.1.1 - совершенствовать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в широком диапазоне спортивно - специфических двигательных действий | | |
| **Цели урока** | **Все учащиеся будут уметь:** | | |
| -Применять двигательные навыки для развития точности.  -Развивать основные функции двигательного аппарата в бросках метаниях.  -Демонстрируют технику прыжковых упражнений.  -Следовать основным инструкциям, которые необходимо выполнить. | | |
| **Большинство учащихся будут уметь:** | | |
| Соблюдать технику безопасности на уроке.  Сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении физических упражнений.  Предложат упражнения для улучшения техники выполнения. | | |
| **Некоторые учащиеся будут уметь:** | | |
| Выполнять норматив.  -Соблюдать правила техники безопасности во время выполнения упражнений связанных с бросками и метаниями  -Демонстрирует навыки метания малого мяча  -Демонстрируют технику прыжковых упражнений.  Составят и продемонстрируют комплекс восстановительных упражнений после прыжковых упражнений. | | |
| **Языковая цель** | Учащиеся могут:  - Обсуждать и демонстрировать двигательные действия в легкой атлетике.  -Описать и обсудить навыки, связанные с бегом, прыжками и метанием, в различных физических упражнениях .  -Демонстрировать свои двигательные навыки в беге, прыжках и метании | | |
| **Предметная лексика и терминология:** | | |
| Включает:   * безопасность, травмоопасные ситуации * спортивно-специфические двигательные действия * физическая нагрузка, разминки и техники восстановления * энергетическая система организма * броски, метания * комбинации движений, последовательность * точности, контроль, маневренность * эстафеты, ускорение, командная работа * Броски, подбрасывание, метание; * Безопасность, риск * Заступ, 150 гр. Мяч * Метание в цель * Двигательные навыки, точность | | |
| **Полезные фразы для диалога/письма:** Расскажите о технике безопасности во время бега? Какие виды стартов вы знаете? В каком темпе выполняется спринт? | | |
| ***Вопросы для обсуждения:*** | | |
| -Какие правила безопасности должны соблюдаться в метаниях?  -Можете ли вы сказать, почему важно улучшать свои двигательные навыки?  -Какая группа мышц развивается во время метаний и бросков?  -Как можно улучшить технику метания?  -Была ли обратная связь, представленная вашим партнером полезной? | | |
| ***Можете ли вы сказать, почему...?*** | | |
| Мы должны соблюдать технику безопасности во время бега? Необходимо заниматься спортом?  -Можете ли вы сказать, почему важно улучшать свои двигательные навыки? | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предыдущее обучение** | | Учащиеся имеют знания по разделу «Лёгкая атлетика» из предыдущих классов и внеклассных занятий. | | | | |
| **План** | | | | | | |
| **Временные рамки** | **Запланированная деятельность** | | | | | **Ресурсы** |
| 0-2 минуты  3-5 минуты  6-9 минуты  10-13 минуты  **14-24 минуты**  **25-39** | Построение, приветствие.  Сообщение задач урока.  напомнить правила безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр.  Разминочный бег (Следить за дистанцией, дыханием, осанкой.)  Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в 2,3 (Следить за четкостью исполнения.)  **(К,Г,И)** Специальные упражнения в ходьбе и беге  **Бег с высоким подниманием бедра**  Следует обращать внимание на большую частоту движений, колени в сторону не разводить, ногу ставить с носка, активная работа рук.  Обращать внимание на энергичное поднимание бедра вверх-вперёд. Следить, чтобы плечи не подавались вперёд и не отклонялись назад.  **"Подскоки"**  прыжки с активным отталкиванием стопой.  **"Захлёст голени".**  Бег с небольшим продвижением вперёд и забрасыванием голени назад до касания пятками ягодиц.  "Многоскоки".  Многократные прыжки с активным отталкиванием стопой, обращая внимание на полное выпрямление толчковой ноги в колене. Маховая нога сгибается в колене, выносится вверх-вперёд до положения горизонтали, руки согнуты в локтях.  **(К,Г,И)** **ОРУ на месте**  1. И.П-о.с. 1-наклон головы вперед, 2- назад, 3- вправо, 4-влево.  2. И.П- о.с. круговые движения рук в лучезапястных суставах, в локтевых, плечевых.  3. И.П-о.с. – правая рука вверху, левая внизу, на 2 счета смена рук.  4. И.П – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-2 – наклон вправо, левая рука вверх, 3-4 – влево.  5. И.П – ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. 1-2 поворот вправо, 3-4 влево.  6. И.П – правая нога впереди левая сзади на 2 счета смена ног.  При освоении метание мяча в данном уроке,  предлагаю  домашнее задание в форме учебного видео.  Учащиеся просматривают видеоролик дома, выполняя задания, необходимые для дальнейшей работы в классе (выделить и записать фазы метания мяча). Ученик может спокойно просматривать и прослушивать задание, делать паузу в любом месте или повторять нужный фрагмент в видеоролике в замедленном темпе (что невозможно сделать на уроке, когда показывает ученик или учитель). Если учащемуся, что-то не понятно, то он  может задать вопрос учителю в контакте или через электронный журнал. Видеоролики доступны также и для отсутствующих школьников. При таком подходе перед учеником оказывается идеальный образец выполнения упражнения, с необходимым зрительным восприятием определенных особенностей. Далее на уроке организуется практическая деятельность. Уже нет необходимости подробно объяснять учебный материал учащимся. В начале основной части урока, учащиеся повторяют теоретические основы техники выполнения метания мяча, уточняя контрольные точки изучаемого элемента.  **(Д,К,Г,И) Продолжить обучение метание мяча с разбега**.  - Имитация техники метания мяча в парах с сопротивлением  -Метание мяча с неполного и полного разбега.  **Задание№1 (П, И ) Учащиеся делятся на пары и выполняют метание 150 гр. мяча с четырех бросковых шагов, используя предварительный разбег, на дальность и заданное расстояние**.  И.п. – стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди, правая сзади на передней части стопы, рука с мячом перед правым плечом, мяч на уровне глаз, локоть внизу, левая рука внизу. Сделать предварительно часть разбега в 8-10 беговых шагов, попасть левой ногой на контрольную отметку, выполнить 4 бросковых шага, выйти в и.п. перед финальным усилием и резким быстрым движением метающей руки метнуть мяч вперёд – вверх под углом примерно 400 . В ходе выполнения упражнения метание в полную силу повторить 8-10 раз; метание в ¾,1/2,1/4 от максимального расстояния – 6-8 раз.  **Задание№2 (И, П)** Учащиеся в парах выполняют метание 150 гр. мяча на технику. И проводят взаимооценивание. Учитель наблюдает. Метание производить с разбега изученным способом. Каждому предоставить по 3 попытки.  Обратить внимание учащихся, что нужно делать акцент на**:**  - ускоренный разбег к контрольной отметке;  -плавное отведение метающей руки с мячом;  -движение ног и таза на скрестном шаге;  - быструю постановку левой ноги на последнем бросковом шаге с опорой на пятку;  -последовательность движений различными частями тела в финальном усилии;  -хлестообразный рывок метающей руки;  -устойчивое положение после выпуска мяча.  **Дескрипторы:**  **-** обсуждает деятельность напарника, выявляет ошибки, корректирует дальнейшую деятельность  -Технически верно выполняет метание малого мяча  **ФО:** взаимооценивание, наблюдение  **(Д,К,Г,Э)Игры, развивающие навык броска**  Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м  Исходное положение - участник стоит в стойке ноги врозь (масса распределена между двух ног), лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперёд вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развёрнут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: если испытуемый совершил заступ за линию метания. В процессе обучения преподаватель должен соблюдать меры предосторожности: - разрешать метать только по сигналу преподавателя в одну сторону; - располагать занимающихся на достаточном удалении друг от друга; - собирать брошенные снаряды только после сигнала.  ПРИМЕРЫ И РАЗБОР РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ 1. Слова, связанные с метанием мяча Найдите шесть слов по теме урока. Решение:  2. Техника выполнения метания мяча Вставьте недостающее слово в предложении. Если мы осуществляем метание мяча с разбега, то перед его началом спортсмен должен держать мяч над \_\_\_\_\_\_\_\_\_ в согнутой руке. Правильный ответ: плечом | | | | | Презентация «Правила пове­дения в спортивном зале».  беговая дорожка, секундомер, свисток  беговая дорожка, секундомер, свисток  беговая дорожка, секундомер, свисток, рулетка с сантиметром, сектор для метания, мячи для метания (150 г), сигнальные флажки.  <https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k&list=PLJ_Tw3IiQeMNxprbVe1Gv4vTwEJk0pXnc&index=25> – Метание мяча 150г  <https://www.youtube.com/watch?v=gQsvnbLbT8Y&list=PLJ_Tw3IiQeMNxprbVe1Gv4vTwEJk0pXnc&index=3> - Метание спортивного снаряда  беговая дорожка, секундомер, свисток, сектор для прыжков в длину с разбега, рулетка с сантиметром, сектор для метания, мячи для метания (150 г), сигнальные флажки. |
| **40-45** | **(К)Размышление**  В конце урока учащиеся самостоятельно оценивают технику выполнения метание мяча. Работа продолжается дома – учащиеся работают над ошибками, используя свои видеоролики. Выделив проблему, им необходимо подобрать упражнение для устранения  ошибки. Записать, на следующем уроке исправить свою ошибку и выступить в роли эксперта.  - что узнал, чему научился;  - что осталось непонятным;  - над чем необходимо работать. | | | | |  |
| **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 ценностями** | |
| Подробно объясняя тему урока, основные аспекты, показать наглядно.  Последовательно выполнять все фазы прыжка в длину с места.  Последовательно выполнять все фазы метания мяча с места.  **Для сильных учеников**  Владеть техникой прыжка в длину с разбега  Владеть техникой метание мяча с разбега | | | | Выполняет технику метание мяча в полной координации движения рук и нок. Выполнение упражнении последовательно.- соблюдает последовательность выполнения упражнений; - соблюдает дистанцию. | Связь с предметом «самопознание».  Математика - расчет длины разбега.  Физика - перемещение тела в пространстве.  Биология – последовательная работа всех групп мышц. | |
| **Рефлексия**  1)Были ли цели урока/учебные цели реалистичными?  2)Чему ученики научились сегодня?  3)Какой была атмосфера уро­ка?  4)Хорошо ли сработал мой дифференцированный подход к работе?  5)Уложился ли я в график?  6)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.**  1) цели урока были реалистичными.  2) Освоили приемы в метании мяча  3)Атмосфера урока позитивная.  4) Дифференцированный подход помог при освоении новых навыков.  5)В график урока уложилась.    6)Больше времени уделять практическим заданиям.  . | | | |
| **Общая оценка:**  **Какие два аспекта урока прошли хорошо (подумайте как о преподавании, так и об обучении)?**  **1.**Выполнение правил и поведения учащихся во время метания мяча.  **2.**Выполнение техники метание мяча с места и разбега.  **Какие два аспекта могли бы улучшить урок (подумайте как о преподавании, так и об обучении)?**  **1.** увеличение временных рамок на выполнение отдельных упражнений  2. Обеспечение материальной базой.  **Что я узнал (а) о классе или отдельных учениках такого, что поможет мне подготовиться к следующему уроку?**  Индивидуальные особенности учащихся, их физическую подготовленность, взаимодействие в группах, парах и всем классе. | | | | | | |

На данном уроке формируются УУД:  предметные: учащиеся имеют углубленное представление о метании мяча,  организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и других видов двигательной деятельности;  метапредметные: учащиеся  овладевают способностью  принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определяют наиболее эффективные способы достижения результата; личностные: у учащихся формируется установка на безопасный, здоровый образ жизни, эстетических потребностей, ценностей и чувств. Развивается самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. Таким образом, при использовании модели «Перевернутый класс» на уроке физической культуры: - повышается мотивация, познавательный интерес и ответственность за свое обучение; - ученик становится активным участником учебного процесса, базируясь на знаниях, полученных во время выполнения домашнего задания; - при освоении техники сложных элементов,  снимается тревожность, так как ученик изучает новый материал в доступном,  для него, темпе; - учитель выступает в роли координатора познавательной деятельности учащихся; - учитель больше внимания может уделить тем учащимся, у которых возникают проблемы с домашней работой, а одаренные школьники имеют возможность выполнять более сложные элементы.  Минус применение данной модели, не у всех детей есть компьютеры, ноутбуки, планшеты.

