

КГУ «Тобольская средняя школа»

**Учитель: Мельников Александр
Викторович**

**Урок по физической культуре для 8
класса на тему: «Низкий старт,
стартовый разбег»**

Тема урока: «Низкий старт и стартовый разбег».



Цели обучения: «8.3.4.1 понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью».

Цели урока

Все учащиеся
будут уметь

Соблюдать ТБ при беге.
Выполнять технику низкий
старт без задержки, технику
стартовый разгона с
контролем длины шагов
Участвовать в эстафетах с
элементами легкой атлетики

Большинство
учащихся
будут уметь

Соблюдать ТБ при беге
Выполнять технику низкий
старт без фальстарта, технику
стартовый разгона с контролем
работы рук
бежать по своей дорожке

Некоторые
учащиеся
будут уметь:

Соблюдать ТБ при беге.
Выполнять технику работу
стопы, голени, бедра, туловища
и рук
Оценивать техники бега у
одноклассников.
Выполнять финиширование.

Языковая цель

Предметная лексика и терминология:

Фальстарт, фотофиниш, темп бега, беговая дорожка, фактор ветра, челночный бег, эстафета

Полезные фразы для диалога/письма:

*Частота движения рук и ног
Не закрепощать верхний плечевой пояс при беге*

Вопросы для обсуждения:

*Почему при стартовом разгоне сначала делаются маленькие шаги
Почему нельзя резко выпрямляться
Почему идет бег в наклоне*

Межпредметная связь:

Биология, анатомия

Предыдущее обучение:

Учащиеся имеют знания по легкой атлетике и обладают навыками, полученными в предыдущих классах и во внеурочное время.

Применение ИКТ: на этом уроке не используется.

Вводно-подготовительная часть урока

Запланированная деятельность.

- Построение.
Приветствие;
- Сообщение темы урока,
целей; обучения.
Напоминаю ТБ;
- Задаю вопросы;
- Строевые упражнения,
перестроения Повороты
на месте.
- Разновидности ходьбы;
- Разновидности бега;
- ОРУ.

Активные методы.

- Демонстрации;
- Словесный;
- Наглядный;
- Поточный.
- Дифференциация заданий.

Основная часть урока

Задания для всех учащихся:

- разучивание команд по сигналу учителя;
- удержание положения «Внимание!»;
- бег по разметкам начерченными учителем;
- бег с сопротивлением партнера,
- Знать правила ТБ.

Задания для большинства:

- бег до разметки начерченной учителем;
- разнесенный старт;

Задания для некоторых:

- тренировочный забег с максимальной скоростью до 30 метров

Словесный метод;

Метод демонстрации;

Дифференциация результатов;

Дифференциация заданий;

Нормативное оценивание;

Дифференцированная помощь учителя.

Критериальное оценивание

Задание №3: Учащиеся группы С выполняют тренировочные забеги с максимальной скоростью до 30 метров.

Цель: Улучшить свои скоростно - силовые качества

Дескрипторы:

- правильное выполнение техники низкого старта – 2 балла
- правильная работа рук – 1балл
- правильная работа ног – 1балл
- работа по своей дорожке – 2 балла
- финиширование – 1 балл

Всего – 7 балла.

Отлично – 7 балла

Хорошо – 6 -5 балла

Удовлетворительно – 4 -3 балла

Стремится к успеху – 2 и менее

Заключительная часть урока

Игра на внимание

Обратная связь вопрос – ответ

Дети оценивают друг друга

Домашнее задание:

Прыжки на скакалке до 100 раз