Краткосрочный план урока физической культуры № 51(4)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел долгосрочного плана:**Раздел 5. Лыжная/ кроссовая  /коньковая подготовка | | **Школа: СШ№1** | | | | |
| **Дата:** | | **ФИО учителя: Тугова Л.А.** | | | | |
| **Класс: 8 «Б»** | | **Количество присутствующих:** | | | | **Количество отсутствующих:** |
| **Тема урока:** | | Техника безопасности. Разминка и техники восстановления для развития физических качеств | | | | |
| **Цели обучения:** | | 8.3.4.1 понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью;  8.3.2.1 составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность | | | | |
| **Цели урока:** | | - научить учащихся понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровьюпри развитии выносливости;  - научить учащихся составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановленияпри развитии выносливости, осознавая их важность. | | | | |
| **Критерии оценивания** | | - учащиеся соблюдают ТБ;  - учащиеся демонстрируют упражнениядля разминки и восстановленияпри кроссовой подготовки. | | | | |
| **Языковая цель:** | | **Учащиеся умеют:**обсуждать и демонстрировать ряд физических упражнений, которые влияют на развитие физических качеств в укреплении здоровья.  **Предметная лексика и терминология:**техника безопасности, здоровье, разминка, техника восстановления, физические качества, частота сердечных сокращений, пространство, скакалка, ритм, тем, выносливость, кроссовая подготовка.  **Полезные фразы для диалога:**водные конструкции: во-первых, во-вторых, я считаю, по моему мнению, по словам ученых, таким образом и т.п.  **Вопросы для обсуждения:** зачем разминаться перед бегом?О каких мерах безопасности, мы должны знать, вовремя прыжков на скакалке? | | | | |
| **Привитие ценностей:** | | (**Ответственная гражданская позиция**) Включает в себя патриотизм. Ответственные граждане честны, конструктивны и активны, они приносят целостность, критические идеи и разнообразие мнений для развития общества, защиты нации и окружающей среды, они говорят на казахском, русском и иностранном языках.  (**Уважение по отношению к себе и окружающим**) Предполагает социальную адаптивность и ведение здорового образа жизни. Включает в себя как уважение к собственной культуре и языку, так и к другим культурам и языкам, правам, морали и разнообразию мнений.  **Труд и творчество.** | | | | |
| **Межпредметные связи:** | | Биология, физика | | | | |
| **Навыки использования ИКТ:** | | Ссылка направила техники безопасности <https://sites.google.com/site/vospitatelnaarabotavskole/home/programma-vospitatelnoj-raboty/pravila-bezopasnosti-vo-vrema-zanatij-fiziceskimi-uprazneniami>  Ссылка на как правильно разминаться перед бегом  <https://rg.ru/2015/04/17/razminka-site.html>  Ссылка на разминку перед бегом <https://lifehacker.ru/razminka-pered-begom-2/>  Ссылка наразминку <https://legkopolezno.ru/zozh/sport/razminka-pered-begom/>  Ссылка на прыжки на скакалке <https://mamapedia.com.ua/health/beauty/polza-skakalki.html>  Ссылка на самые быстрые прыжки на скакалке <https://mamapedia.com.ua/health/beauty/polza-skakalki.html> | | | | |
| **Предварительные знания:** | | Данный урок строится на развитии навыков, полученных из раздела № 4 «Игры с акцентом на казахские народные традиции», где учащиеся развивали патриотизм, разрабатывали упражнения, развивали физические качества и двигательные способности, которые применимы в разделе № 5 «Лыжная/ кроссовая/коньковая подготовка». | | | | |
| **Ход урока** | | | | | | |
| **Запланированные этапы урока** | **Запланированная деятельность на уроке** | | | | | **Ресурсы** |
| Начало урока –вызов  10 минут | Учитель приветствует учеников.  Учитель, *задавая наводящие вопросы* учащимся, знакомит их с темой урока, с целями обучения, ожидаемым результатом и целями урока.  *Ожидаемый результат:*  *- учащиеся будут соблюдать ТБ на уроке;*  *- учащиеся будут понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровьюпри кроссовой подготовки;*  *- учащиеся будут составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления при развитии выносливости.*  **(К)** Учитель в классе проводит инструктаж по технике безопасности на уроке в целях предотвращения травматизма.  **(П) Учитель проводит стратегию «Только минута».**  *Учащиеся в парах обсуждают упражнения для разминки и восстановления при кроссовой подготовки.*  **Оценивание:** *наблюдение учителем.*  Ученики измеряют пульс.  Учитель предлагает провести разминку.Учитель с учащимися выбирают лидера для проведения разминки на различные группы мышц для подготовки организма к предстоящей повышенной физической нагрузке. | | | | | Большое, свободное пространство для каждого задания.  Свисток для учителя.  Инструктаж по ТБ  Ссылка направила техники безопасности <https://sites.google.com/site/vospitatelnaarabotavskole/home/programma-vospitatelnoj-raboty/pravila-bezopasnosti-vo-vrema-zanatij-fiziceskimi-uprazneniami>  измерить пульс (за 10 сек. количество раз и умножаем на 6) |
| Середина урока -осмысление  25 минут  *8.3.4.1 понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью;*  *8.3.2.1 составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность* | Учитель предлагает учащимся упражнения на развитие выносливости  **Задание № 1**  (К, Г, Ф) Класс делиться на группы. Учащиеся разрабатывают и демонстрирует предварительную разминку и технику восстановления для кроссовой подготовки. Разминка должна быть специфичной.  **Дескрипторы:**  - учащиеся соблюдают ТБ;  - учащиеся разминают верхний плечевой пояс;  - учащиеся демонстрируют упражнения на растяжку;  - учащиеся демонстрирует прыжковые упражнения;  - учащиеся показывают технику восстановления;  - анализирует и оценивает выполнение задания.  **Оценивание**: после выполнения задание учитель предлагает учащимся провести самооценивание по дескрипторам.  **Учитель задает вопрос:**зачем разминаться перед бегом?  **Задание №2**  **(К, П, Ф)**Класс делиться на пары. Учащиеся в парах отрабатывают прыжки на скакалке. Делают 2-3 подхода по 3 минуты, с 30-секундными перерывами между ними. Важно все время менять темп прыжков, то ускоряясь, то замедляясь.  **Дескрипторы:**  - учащиеся соблюдают ТБ;  - учащийся приземляться на пальцы, а не на всю стопу;  - пятки не соприкасаются с полом;  - учащийся прыгает средним темпом;  - прыгает 2 минуты без остановки;  - учащиеся показывают технику восстановления.  **Оценивание**: после выполнения задание учитель предлагает учащимся провести взаимооценивание по дескрипторам.  **Учитель задает вопрос:**о каких мерах безопасности, мы должны знать, вовремя прыжков на скакалке?  ***Дифференциацияосуществляется:***  ***а) по физиологическим особенностям:***  *- мальчики выполняют более высокую нагрузку;*  *- девочки выполняют нагрузку поменьше.*  ***б) по физическим способностям:***  *- более способным учащимся давать более сложные упражнения, чтобы расширить их двигательные навыки;*  *- более способные учащиеся оказывают поддержку менее способным учащимся.*  После заданий учитель предлагает спортивные игры по выбору учащихся: флорбол, футбол, волейбол, баскетбол, н/теннис и другие подвижные игры. | | | | | Большое, свободное пространство для каждого задания.  Свисток для учителя  Ссылка на разминку перед бегом  <https://lifehacker.ru/razminka-pered-begom-2/>  Ссылка наразминку <https://legkopolezno.ru/zozh/sport/razminka-pered-begom/>  Большое, свободное пространство для каждого задания.  Свисток для учителя, скакалка, секундомер.  Ссылка на прыжки на скакалке  <https://mamapedia.com.ua/health/beauty/polza-skakalki.html>  Ссылка на самые быстрые прыжки на скакалке  <https://mamapedia.com.ua/health/beauty/polza-skakalki.html>  Спортивный инвентарь по выбору учащихся. |
| Конец урока–рефлексия  5 мин | *Рефлексия:* учитель проводит рефлексию, предлагая учащимся п**рием «Лестница успеха»**  Упражнение на внимание и восстановление дыхания.  Учащиеся делаю то, что показывает учитель и то что говорит (общеразвивающие упражнения), тот, кто ошибается садится. Лилипуты – великаны (Лилипуты – сели, великаны – встали).  **Учитель задает домашнее задание:**  - выучить предметную терминологию;  - утренняя гимнастика, отжимание, пресс, подтягивание.  Ученики измеряют пульс. | | | | | Рефлексивные карточки  Знаю…..  Понимаю…..  Умею…. |
| **Дополнительная информация** | | | | | | |
| **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** | |
| • Дифференциация на уроке осуществляется:  а) по физиологическим особенностям:  - мальчики выполняют более высокую нагрузку;  - девочки выполняют нагрузку поменьше;  б) по физическим способностям:  - более способным учащимся давать более сложные упражнения, чтобы расширить их двигательные навыки;  - более способные учащиеся оказывают поддержку менее способным учащимся.  • Стимулировать развитие потребностей и способностей к самопознанию и самовоспитанию.  • Способствовать развитию познавательной активности и творческих проявлений в двигательной деятельности.  • Умения объективно оценивать приобретаемый двигательный опыт, анализировать его и рационально пользоваться им. | | | | • Наблюдение за обучением  • Через методы взаимооценивание  • Через методы самооценивание.  • Вопросы и ответы  • Через рефлексию учащихся | • Межпредметные связи с, биологией, физика.  • Формирование здорового образа жизни, улучшить общую физическую форму, улучшить осанку, тренировка сердца и значительное улучшение кровообращения. Страховка и помощь. При страховке у учащихся вырабатывается навык доверия и безопасности.  • Работая в малых группах и в парах учащиеся уважительно относятся друг к другу, сотрудничают, выстраивают взаимоотношения, формируют навыки самостоятельного обучения | |
| **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.** | | | |
| **Общая оценка**  **Какие два аспекта урока прошли хорошо (подумайте как о преподавании, так и об обучении)?**  **1:**  **Что могло бы способствовать улучшению урока (подумайте как о преподавании, так и об обучении)?**  **1:**  **Что я выявил(а) за время урока о классе или достижениях/трудностях отдельных учеников, на что необходимо обратить внимание на последующих уроках?** | | | | | | |