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 –вызов10 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 ТБСсылка 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 -осмысление25 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 учителяСсылка 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–рефлексия5 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 карточкиЗнаю…..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?** |