



Автор: Елемесов Акылбек Нуржанович

Предмет: Физическая культура

Класс: 8 класс

Раздел: Лыжная/ кроссовая/коньковая подготовка

Тема: Закрепление навыков техники специальных упражнений

Цели обучения (ссылка на учебную программу):	8.3.1.1 демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье; 8.1.4.1 сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий
Цели урока:	- научить учащихся демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье; - научить учащихся сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий в командной работе.
Языковые цели:	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, кроссовая подготовка, командная работа, выносливость, комплекс упражнений, скоростно-силовые качества. 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: Вы понимаете разницу между энергичными упражнениями с низкой и высокой активностью? Как вы себя чувствуете при выполнении аэробной нагрузки, с большими и малыми паузами для отдыха?
Ожидаемый результат:	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».
Критерии успеха:	- учащиеся соблюдают ТБ; - учащиеся демонстрируют развитие скоростно-силовых качеств.
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.
Навыки использования ИКТ:	Ссылка на кроссовую подготовку http://fb.ru/article/287300/krossovaya-podgotovka-znachenie-uprajneniya Ссылка на методику развития скоростно-силовых способностей http://mirznanii.com/a/132972/metodika-razvitiya-skorostno-silovykh-sposobnostey-u-detey-shkolnogo-vozrasta Ссылка на развитие скоростно-силовых качеств https://studme.org/1507041229550/meditsina/uprazhneniya_dlya_razvitiya_skorostno-silovykh_sposobnostey
Межпредметная связь:	Биология

Ход урока

Этапы урока	Запланированная деятельность на уроке	Ресурсы
-------------	---------------------------------------	---------

Начало урока (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 демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье; - учащиеся будут сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий. (К) Учитель в классе проводит инструктаж по технике безопасности на уроке в целях предотвращения травматизма. (П) Учитель проводит стратегию «Только минута». Учащиеся в парах приводят примеры упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. 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 измерить пульс (за 10 сек. количество раз и умножаем на 6)
Середина урока (Середина урока -осмысление 25 минут 8.3.1.1 демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье; 8.1.4.1 сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий)	Учитель предлагает учащимся упражнения на развитие скоростно-силовых качеств Задание №1 (К, Г, Ф) Класс делиться на малые группы. Учащиеся в малых группах выполняют упражнения на месте и после выполнения делают рывок вперед 5-8 м и назад идут на место старта восстанавливая дыхание: - прыжки коленями достаем груди (м-8 раз, д-5 раз); - «Слоник» прыжки вперед (м-8 раз, д-5 раз); - прыжки в сторону (м-8 раз, д-5 раз); - упор лежа в упор присев (м-8 раз, д-5 раз); - упор лежа в упор присев прыжок вверх (м-8 раз, д-5 раз); - выпрыгивание из приседа в верх (м-8 раз, д-5 раз); - челночный бег (3x10). Дескрипторы: - учащиеся соблюдают ТБ; - учащиеся демонстрирует правильную технику упражнения; - учащиеся при выполнении упражнения следят за дыханием; - учащиеся выполняют весь комплекс упражнений; - учащиеся демонстрируют технику восстановления организма. Оценивание: после выполнения задание учитель предлагает учащимся провести взаимооценивание по стратегии «Две звезды одно пожелание». Учитель задает вопрос: Вы понимаете разницу между энергичными упражнениями с низкой и высокой активностью? - Как вы себя чувствуете при выполнении аэробной нагрузки, с большими и малыми паузами для отдыха? Дифференциация 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. 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, флажки, фишки, мел Ссылка на развитие скоростно-силовых качеств https://studme.org/1507041229550/meditsina/uprazhneniya_dlya_razvitiya_skorostno-silovykh_sposobnostey Ссылка на методику развития скоростно-силовых способностей http://mirznanii.com/a/132972/metodika-razvitiya-skorostno-silovykh-sposobnostey-u-detey-shkolnogo-vozrasta Спортивный инвентарь по выбору учащихся.
Конец урока (Конец урока –рефлексия 5 мин)	Рефлексия: учитель проводит рефлексию, предлагая учащимся прием «Цепочка пожеланий» Упражнение на внимание и восстановление дыхания. Учащиеся делают 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.	по цепочке обратиться с пожеланиями к себе и другим по итогам взаимодействия

Рефлексия (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	1.Здоровьесберегающие технологии: - активные виды деятельности; - выполнение санитарных норм; - создание благоприятной эмоциональной обстановки в классе; - личностно-ориентированный подход к детям; - продолжение работы над формированием правильной осанки. 2. Соблюдение правил техники безопасности в спортзале.
---	---	---