



**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;<br>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;<br>- 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 <a href="http://fb.ru/article/287300/krossovaya-podgotovka-znachenie-uprajneniya">http://fb.ru/article/287300/krossovaya-podgotovka-znachenie-uprajneniya</a> Ссылка на методику развития скоростно-силовых способностей <a href="http://mirznaniy.com/a/132972/metodika-razvitiya-skorostno-silovykh-sposobnostey-u-detey-shkolnogo-vozrasta">http://mirznaniy.com/a/132972/metodika-razvitiya-skorostno-silovykh-sposobnostey-u-detey-shkolnogo-vozrasta</a> Ссылка на развитие скоростно-силовых качеств <a href="https://studme.org/1507041229550/meditsina/uprazhneniya_dlya_razvitiya_skorostno-silovykh_sposobnostey">https://studme.org/1507041229550/meditsina/uprazhneniya_dlya_razvitiya_skorostno-silovykh_sposobnostey</a> |
| Межпредметная связь:                         | Биология                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

### Ход урока

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

|                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Начало урока<br>(Начало урока<br>–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<br>(Середина урока<br>-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 делится 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<br>Ссылка на развитие скоростно-силовых качеств <a href="https://studme.org/1507041229550/meditsina/uprazhneniya_dlya_razvitiya_skorostno-silovykh_sposobnostey">https://studme.org/1507041229550/meditsina/uprazhneniya_dlya_razvitiya_skorostno-silovykh_sposobnostey</a> Ссылка на методику развития скоростно-силовых способностей <a href="http://mirznanii.com/a/132972/metodika-razvitiya-skorostno-silovykh-sposobnostey-u-detey-shkolnogo-vozrasta">http://mirznanii.com/a/132972/metodika-razvitiya-skorostno-silovykh-sposobnostey-u-detey-shkolnogo-vozrasta</a> Спортивный инвентарь по выбору учащихся. |
| Конец урока<br>(Конец урока<br>–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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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.)</p> | <p>Наблюдение за обучением • Через методы взаимооценивание • Через методы самооценивание. • Вопросы и ответы • Через рефлексию учащихся</p> | <p>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.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|