**Краткосрочный план урока по физической культуре № 15-16**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Урок: Физическая культура** | | **Школа: НИШ ФМН г.Астана** | | | |
| **Дата:** | | **Ф.И.О. учителя: Егизбаев С.Б ,** | | | |
| **Класс: 8** | | **Количество присутствующих:** | **Количество отсутствующих:** | | |
| **Раздел: №3** | | **Гимнастика** | |  | |
| **Тема урока:** | | **Разновидности упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическийматы, козел и стенка ).** | |  | |
| **Цели обучения, которые помогают достичь данный урок:** | | Осознавать трудности и риски при выполнении двигательных действий и использования различного оборудования | | | |
| **Критерии оценивания:** | | ***Ученик:***  - умеет выполнять подводящие упражнения для прыжка через козла;  - приземляется мягко на носки ног, пружинисто приседая;  - владеет фазами техники прыжков через козла;  - умеет демонстрировать и знает о влиянии упражнении на гимнастической стенке на мышцы. | | | |
| **Навыки:** | | Применение.  Оценивание. | | | |
| **Цели урока:** | | **Все учащиеся будут уметь:**  - безопасно использовать гимнастические оборудования;  - осознавать трудности и риски при выполнении двигательных действий и использования гимнастического оборудования;  - выполнять различные упражнения, демонстрируя и объясняя комбинации и их последовательность;  - обобщать и использовать специфические двигательные действия, объединяя равновесие с передвижением.  **Большинство учащиеся будут уметь:**  - оценивать последовательность гимнастических комбинаций других учащихся и представят конструктивную обратную связь;  - создавать простые комбинации упражнений.  **Некоторые учащиеся будут уметь:**  - разрабатывать последовательность упражнений, влияющих на функциональные системы организма, способствующие развитию композиционных способностей. | | | |
| **Привитие ценностей:** | | Во время урока развить друг у друга ответственность и справедливое отношение.  (**Обучение на протяжении всей жизни**) Привитие любви к учебе через любознательность, творчество и критичность к изучаемому материалу, постоянное развитие ума, тела, отношений и характера. Включает в себя развитие таких умений и навыков, которые будут способствовать самостоятельному обучению учащихся.  (**Сотрудничество**) Развитие теплых отношений, формирование навыков сотрудничества и развитие конструктивного подхода, умение критически мыслить при выстраивании взаимоотношений.  (**Ответственная гражданская позиция**) Включает в себя патриотизм. Ответственные граждане честны, конструктивны и активны, они приносят критические идеи и разнообразие мнений для развития общества, защиты нации и окружающей среды, они говорят на казахском, русском и иностранном языках.  (**Академическая честность**) Уважение идей и мыслей других людей, заключающееся в соблюдении принципов академической честности, нетерпимости к плагиату и копированию информации без указания ее источника.  (**Прозрачность**) Включает в себя обеспечение свободного доступа к информации, таких, как планы развития Интеллектуальной школы, ожидаемые результаты обучения и процедуры оценивания. Взаимопосещения уроков (критические друзья), проведение интервью, анкетирования.  (**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. | | | |
| **Языковая цель:** | | **Предметная лексика и терминология**  *Включает:*   * перемещение, равновесие, вращение * толчок, полет, приземление * кувырок вперед, кувырок назад, перекат; * широкий шаг, длинный кувырок * гимнастический снаряд, поднимать и переносить * связь, последовательность, формирование группы * задача, риск, безопасность * комплекс упражнений, стойка на голове и руках   **Серия полезных фраз для диалога**  *Вопросы для обсуждения:*   * Можете ли вы сказать, почему мы должны следовать инструкции по технике безопасности при выполнении упражнений в гимнастике? * Является ли выполнение упражнений с применением специализированного оборудования более или менее сложным процессом? * Смогли ли Вы успешно взаимодействовать? | | | |
| **Межпредметная связь:** | | История, музыка, биология, самопознание, физика. | | | |
| **Навыки использования ИКТ:** | | Для закрепления знаний использовать ИКТ можно, делая видеозапись урока через портативные видео устройства, возможен вариант использования ноутбука для поиска в интернете необходимого материала.  Используется демонстрация различных модификаций акробатики с интернет ресурсов  <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/> | | | |
| **Основы знаний:** | | 1. Учащиеся имеют опыт занятий акробатическими упражнениями. 2. Соблюдает ТБ во время выполнения заданий. 3. Учащиеся имеют знания и понимание о гимнастике, изученные в предыдущих классах, как в урочной, так и внеурочной деятельности. 4. Учащиеся выполняют, инструктируют и разрабатывают специально акробатические задания, работая совместно, индивидуально и в малых группах. | | | |
| **План** | | | | | |
| **Этапы урока** | **Запланированная деятельность** | | | | **Ресурсы** |
| Начало  15- 20 минут | Построение, приветствие и рапорт учеников. Ознакомить с задачами урока. Повороты, строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ходьба и бег по диагонали. Общеразвивающие упражнения на силовую способность и выносливость.  **(К, Д)** Напомнить о правилах техники безопасности и страховки во время выполнения опорных прыжков на гимнастическом снаряде. | | | | Правила и нормы техники безопасности, а также поведения учащихся на занятиях по физ.культуре. Спортивный или гимнастический зал НИШ ФМН г.Астана  Большое, свободное пространство для каждого задания. Гимнастическая стенка, скамейка. Свисток для учителя.  <https://yandex.kz/video/search?filmId=jcv-5p6n0Cw&text=комплексы%20ритмической%20гимнастики%20для%20школьников%20видео&path=wizard> |
| Середина  35-40  минут | *1. Из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись с опорой руками. Кувырок вперед с прыжка. Кувырок вперед вдвоём держась за голень, взявшись за руки..*    **Кувырок вперед**  **Строевая стойка, упор присев, поставить руки вперед, наклоняя голову к груди, оттолкнуться ногами и,группируясь, выполнить перекат вперед в положение**  **упор присев, встать.** **Кувырок вперед**  **Кувырок вперед**  **Кувырок назад.**  **Строевая стойка, упор присев, поставить руки вперед,наклоняя голову к груди, оттолкнуться ногами и, группируясь, выполнить перекат вперед в положение**  **упор присев, встать.**  **(К, Д, Г) Серия упражнений в висе на гимнастической стенке:** 1) 1—вис стоя (держать 3 сек.); 2—вис присев (3 сек.); 3—вис стоя согнув руки (3 сек.); 4—вис стоя согнувшись (5 сек.); 5—вис стоя прогнувшись (5 сек.); 6—вис стоя (держать 3 сек.). Серию повторить 2—3 раза.  G:\_1.jpg  2) 1—вис стоя согнув руки (держать 3 сек.); 2—вис (3 сек.); 3—вис согнув ноги (3 сек.); 4—вис стоя согнув руки (3 сек.). Серию повторить 3 раза  G:\2.jpg  3) 1—вис согнувшись (держать 3 сек.); 2—вис стоя прогнувшись (переход из виса лежа согнувшись в вис лежа прогнувшись повторить 3 раза, при последнем выполнение виса прогнувшись сохранить позу (3 сек.); 4—вис лежа согнувшись (3 сек.); 4—поворот кругом в вис лежа ноги назад (3 сек.); 5—поворот кругом в вис лежа согнувшись ( 3 сек.). Серию повторить 2—3 раза. | | | | Большое, свободное пространство для каждого задания. Свисток для учителя. Гимнастический куб, козел, мостик и шведская стенка.  <https://www.youtube.com/watch?v=d1BYpo7Pp8s>  https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1\_olbM  Гимнастические коврики или маты, гимнастическая палка. |
| Конец  15-20  минут | Поставить инвентарь на место и встать на построение. Упражнение на внимание и восстановление дыхания. Рефлексия: Учитель проводит рефлексию, предлагая учащимся выразить свое мнение по уроку, задает вопросы: Перечислите фазы опорного прыжка? Какие опорные прыжки вам делать сложно? Перечислите типичные ошибки при выполнения опорных прыжков?  Учитель задает домашнее задание: записать в дневник «Самоконтроля» и выучить предметную терминологию. Утренняя гимнастика, упражнения на гибкость, координацию движения, сед на шпагат. | | | | Интернет ресурсы. Свободное творчество. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дополнительная информация** | | | |
|  |  | |  |
| **Дифференциация – как Вы планируете оказать больше поддержки? Какие задачи Вы планируете поставить перед более способными учащимися?** | **Оценивание – как Вы планируете проверить уровень усвоения материала учащимися?** | | **Межпредметные связи**  **Здоровье и безопасность**  **Связи с ИКТ**  **Связи с ценностями** |
| * Дифференциация на уроке осуществляется по половому признаку учащихся (мальчики выполняют более высокую нагрузку, девочки - поменьше), а также по физиологическим способностям каждого ученика. * Задавать более способным учащимся более сложные упражнения, чтобы расширить их двигательные навыки. * Стимулировать развитие потребностей и способностей к самопознанию и самовоспитанию. * Способствовать развитию познавательной активности, качеств ума и творческих проявлений в двигательной деятельности.   Умения объективно оценивать приобретаемый двигательный опыт, анализировать его и рационально пользоваться им. | | * Наблюдение за обучением * Через взаимооценивание * Вопросы и ответы * Через рефлексию учащихся | * Межпредметные связи с математикой, физиологией человека, английский язык (виды спорта), физика. * Формирование здорового образа жизни, улучшить общую физическую форму, улучшить осанку, убрать лишние объемы, тренировка сердца и значительное улучшение кровообращения. * Работая в группах, учащиеся уважительно относятся друг к другу, мальчики помогают девочкам, сильные товарищи помогают слабым. |
| **Рефлексия**  Были ли цели урока/учебные цели реалистичными?    Чему ученики научились сегодня?    Какая была атмосфера урока?  Хорошо сработал ли мой дифференцированный  подход к работе?  Уложился ли я в график?  Какие изменения я хотел бы внести в свой план и почему? | | **Используйте данный раздел для рефлексии урока. Ответьте на вопросы о Вашем уроке из левой колонки.**  Цели урока и цели обучения на уроке были достигнуты, и оценивание велось через наблюдение за обучением, через взаимооценивание, самооценивание, вопросы и ответы, через рефлексию учащихся.  Ученики развили навык работы в малых группах, коммуникативные навыки и коллаборативную среду.  Ученики совершенствовали опорные прыжки на гимнастическом козле и ознакомились с упражнениями в висе на гимнастической стенке.  Применяли навыки из полученных широкого ряда физических упражнений.  Учащиеся развивали и навык говорения через языковые цели урока. Заполнили рефлексивные карточки.  Атмосфера в классе была дружелюбной, творческой, дети были активны. Командная работа была слаженной.  Дифференцированный подход проводился по физиологическим способностям каждого ученика и сработал хорошо.  Тайм-менеджмент соблюден.  В общеразвивающие упражнения помимо упражнений на силовую выносливость добавить упражнения на координацию движения. | |

|  |
| --- |
| **Общая оценка**  **Какие два аспекта урока прошли хорошо (подумайте как о преподавании, так и об обучении)?**   1. Лидеры групп ответственно подошли к страховке при выполнений опорных прыжков через гимнастического козла. 2. Хорошо прошло взаимооценивание, учащиеся смогли указать на недоработки отдельных одноклассников, постарались показать через свое выполнение.   **Какие две вещи могли бы улучшить урок (подумайте как о преподавании, так и об обучении)?**   1. Расширить комплекс общеразвивающих упражнений по фазам опорных прыжков. 2. Необходимо увеличить упражнения, задания, подвижные игры на координацию движения.   **Что я узнал(а) о классе или отдельных учениках такого, что поможет мне подготовиться к следующему уроку?**  У большинства учеников слабые базовые знания фаз, техники выполнения опорных прыжков и страх перед гимнастическим снарядом. Необходимо увеличить выполнение специальных подводящих упражнений и прыжков через мост и гимнастический куб для преодоления страха, закрепить фазы техники прыжков через козла. |
|  |