ГУ СОШ №40 г. Павлодар.

Галиева Тлектес Оразбаевна

Учитель физической культуры

Стаж работы 7 лет

Категория вторая

Предмет физическая культура

Тема: Двигательные действия на улучшение силы и выносливости.

Класс:7

Краткосрочный план

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел долгосрочного плана: Лыжная кроссовая/ коньковая подготовка. | Школа: СОШ № 40 |
|  | ФИО учителя: Галиева Т.О. |
| Дата: |
| Класс: 7 класс | Количество присутствующих:  | отсутствующих: |
| Тема урока | 1. Техника Безопасности.2.Двигательные действия на улучшение силы и выносливости. |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу)** | 7.3.1.1. Понимать и объяснять влияние здорового образа жизни по отношению к собственному здоровью.7.1.4.4.Уметь улучшать собственное умение и умения других для улучшения выполнения двигательных действий. |
| **Цели урока** | Соблюдение техники безопасности на уроках по лыжной подготовке.Отвлечение от вредных привычек, формирование навыков здорового образа жизни.Привитие интереса к занятию лыжным спортом. Через подвижные игры на лыжах.Научить технике спуска с горы в высокой, средней низкий стойке через игру « Быстрый спуск». Закрепить технику торможение плугом через игру «Спуск в ворота»  |
| **Критерии оценивания** | Все учащиеся смогут: знать правила техники безопасности, выполнять ОРУ, выполнять специальные беговые упражнения, знать технику спуска с горы в средней стойке,уметь тормозить плугом.  Многие учащиеся смогут: выполнить Спуск с горы и тормозить плугом.Некоторые учащиеся смогут: технически правильно выполнить спуск с горы и торможение плугом. |
| **Привитие ценностей** | Расширить у детей представления и знания о многообразии физических и спортивных упражнений в лыжных видах спорта. |
| **Языковые цели** | Учащиеся могут понять термины: «скольжение», «Стойка», «торможение плугом», «посадка лыжника».Основные слова и фразы: «лыжи», « лыжные палочки», « лыжные ботинки», «крепление» «торможение», «лыжня», «уступи лыжню». Пункты для обсуждения: «История развития лыжного спорта. Каких спортсменов по лыжным гонкам вы знаете?» |
| **Предыдущее обучение** | Правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; техника торможения полуплугом, плугом. |
| **Межпредметные связи** | История, физика, анатомия, биомеханика,физиология. |
| **Использование ИКТ** | Просмотр видео ролика по технике обучения спуска с горы в средней стойке. Картинки. |
| **Ход урока** |
| **Запланированные этапы урока** | **Запланированная деятельность на уроке** | **Ресурсы** |
| **Начало урока****13мин.****3 мин.** **3 мин.****Активный метод обучения****7мин** | Организационный момент: 2. Создание коллабративной среды. «Упражнение веселый счет»ЦЕЛЬ: Снятие внутреннего напряжения участников, сплочение класса путем совместного и одновременного выполнения упражнения.Ход упражнения: Учитель называет какое-либо число, не превышающее количество человек в классе. Названное количество участников делает шаг вперед. В выполнение упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться3. Ознакомить с техникой спуска с горы в средней стойке. Закрепить технику торможение плугом через игру .Объяснение темы урока:техника спуска с горы в средней стойке через игру .Закрепить технику торможение плугом . 4.Объяснение о критериях оценивания: А: Знает Технику безопасности. (неправильная постановка ног и рук)При спуске с горы.(средняя стойка).В: Технически правильно выполняет спуск при торможение теряет равновесие. С: Технически выполняет ошибки при спуске (стоя на прямых ногах). D: Технически выполняет ошибки при спуске (стоя на прямых ногах).При торможение теряет равновесие.1.Урок начинается с подвижной игры «Салки с теннисным мячом» (подводящая игра с применением элементов торможения. Для игры используют площадку размерами примерно 60 х 40м (например, школьное футбольное поле), а также теннисный мяч. Все ученики делятся на две группы. Первая группа игроков (убегающие) располагается вдоль лицевой линии площадки снаружи. Игроки второй группы (салки) оставляют лыжные палки за площадкой и располагаются на площадке. Учитель или любой игрок первой команды бросает мяч на площадку. Данный бросок является для убегающих сигналом к началу передвижения на лыжах. Они быстро перемещаются к противоположной лицевой линии в пределах площадки и пересекают эту линию. Салки подбирают мяч и стараются осалить им как можно больше убегающих игроков во время их передвижения. При этом мяч бросают с того места, где его подобрали. Передвигаться с мячом в руках нельзя. Можно несколько раз выбивать одного и того же игрока. Нельзя преграждать путь убегающим и задерживать их. Убегающие, даже если в них попали из игры не выбывают, а продолжают путь. После того как все убегающие пересекут противоположную лицевую линию, команды меняются местами и повторяют игру. Побеждает команда, имеющая больше по­паданий мячом в игроков-соперников.2.Упражнения на восстановление дыхания.3.Комплекс ОРУ на месте с лыжами и лыжными палочками. 1. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.
2. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону на 4 счета.
3. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать.
4. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания, ноги выпрямляться в коленях полностью. Палки назад лапками вверх.
5. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередное поднимание носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.
6. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу. Палки на весу лапками назад.
7. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без на палки.
8. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Стоя на слегка согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище вперед совершаем попеременные махи руками вперед до уровня глаз и назад до уровня бедер.
9. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжении на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.
10. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередные махи вправо и влево с опорой на палки и без. Поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону.
11. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение «солнышко». Поворот на 360 градус переступанием вокруг пяток лыж сначала в правую сторону, затем в левую сторону. Также и относительно носков лыж.
12. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поворот махом правой или левой лыжи. Махом через лыжу вперед и назад, а также прыжком с опорой на палки и без них.
13. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.
14. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног
15. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — поставить правую лыжу на пятку; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поставить левую лыжу на пятку; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.
16. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — отвести правую ногу максимально назад; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой ногой.
17. И. п. — стоя на лыжах, лыжные палки произвольно. На счет «раз» — повернуть правую лыжу на 90°; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой лыжей.
 | лыжи, свисток.Лыжи, лыжные палочки. ,свисток, секундомер.Теннисный мяч |
| **Середина урока** **23 мин****Дифференциация по уровню сложности****Активный метод обучения****Формативное оценивание** | 1. Просмотр видео ролика по технике обучения спуска с горы и торможения плугом. Выполняется имитация на месте.Ноги слегка согнуты, лыжи расставлены на расстоянии 10-15 см друг от друга, туловище наклонено вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены и немного вынесены вперед, палки почти параллельны склону, кольцами назад.Обсуждение с учащимися об ошибках, которые допускаются при спуске горы в стойке.2. Каждый ученик пробует спуститься с незначительной высоты. Ученики анализируют ,обсуждают типичные ошибки.-Постановка ног. -Положение рук-Расстояние лыж между друг другом. -На правильное положения туловище;-Торможение3. Учащиеся выполняют спуск с торможением с незначительной высоты. По 5-7 раз.4. Учащиеся выполняют с полного склона.5. Учащиеся выполняют с полного склона и большей скоростью6. Учащиеся проезжают в низкой стойке под гимнастической палкой4. Игра «Быстрый спуск». Лыжники, стартуя поочерёдно от стартовой линии, спускаются в высокой, средней или низкой стойке с пологого склона. Выигрывает тот, кто, сохраняя правильное положение заданной учителем стойки, прокатится по лыжне дальше всех.5.Игра «Подними предмет». Игра проводится на ровном пологом склоне. Вдоль лыжни, спускающейся со склона, расставляются флажки или другие предметы. Играющие (две команды), поочерёдно преодолевая склон, стараются поднять как можно больше предметов. побеждает команда, собравшая больше предметов. |  Лыжи, лыжные палочки, планшет,свисток, секундамер,кретериальное оценивание. Гимнастическая палкаФлажки,свисток |
| **Конец урока****9 мин**. | В конце урока подведение итогов относительно цели и урока в целом (вслух рефлексию вопросами и ответами): Все ли было понятно? Что было тяжело? Затронуть историю развития лыжного спорта. Вы знаете, казахстанских спортсменов по лыжным гонкам? Домашнее задание: Придумать по одному ОРУ на месте с лыжами. |  |
| **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** |
| На уроке дифференциация проводится по уровню сложности выполнения задания. | Наблюдение за выполнением различных учащихся.Самооценка.  | Соблюдение техники безопасности во время игры. |
| **Рефлексия по уроку**Были ли цели урока/цели обучения реалистичными? Все ли учащиеся достигли цели урока?Если нет, то почему?Правильно ли проведена дифференциация на уроке? Выдержаны ли были временные этапы урока? Какие отступления были от плана урока и почему? |  |
| **Общая оценка**Какие два аспекта урока прошли хорошо (подумайте как о преподавании, так и об обучении)?1:2:Что могло бы способствовать улучшению урока (подумайте как о преподавании, так и об обучении)?1: 2:Что я выявил за время урока о классе или достижениях/трудностях отдельных учеников, на что необходимо обратить внимание на последующих уроках? |

Критерий оценивания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дескриптор | Баллы  |
| А | **Учащийся знает правила Т.Б. , соблюдает правила Т.Б. Технически правильно, выполняет спуск и торможение.**  | 5 |
| B | **Учащийся знает правила Т.Б. ,соблюдает правила Т.Б. ,технически правильно выполняет спуск. При торможение теряет равновесие.** | 4 |
| C | **Учащийся знает Т.Б., соблюдает правила Т.Б. , технически выполняет ошибки при спуске (стоя во весь рост на прямых ногах). При этом осуществляет торможение плугом.** | 3 |
| D | **Учащийся знает Т.Б., соблюдает правила Т.Б. При спуске выполняет техническую ошибку . При торможение теряет равновесие.**  | 2 |