

Деятельность, направленная на развитие выносливости

Черкашина Галина Анатольевна

учитель

КГУ "Средняя школа №8 города Алтай"

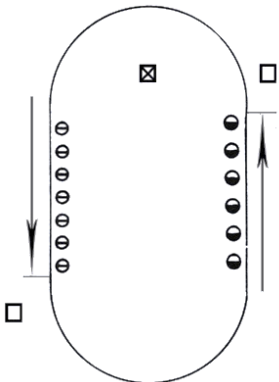
Шокенов Ерик Ержанович

учитель

КГУ "Средняя школа №8 города Алтай"

Ценность: Праведное поведение	Качества: Пунктуальность, правдивость, стремление к здоровому образу жизни, умение уважать мнение других, вера в себя
Цели обучения:	8.2.5.1 демонстрировать и сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения
Цели урока:	- демонстрировать и сравнивать собственные творческие способности и способности других через углубление представлений Праведного поведения
Задачи:	1.Формировать знания у учащихся о их творческих способностях, как о цели достижения. 2.Различать ценности такие, как сотрудничество, уважение к себе и окружающим, уметь применять во время урока через командные игры. 3.Воспитывать пунктуальность, правдивость, стремление к здоровому образу жизни, умение уважать мнение других, вера в себя.
Критерии оценивания	- учащиеся соблюдают ТБ; - учащиеся демонстрируют упражнения на развитие выносливости.
Языковая цель:	Учащиеся умеют: обсуждать и демонстрировать навыки, необходимые в беге, прыжках и метании. Предметная лексика и терминология: физические качества, выносливость, прием «Цепочка пожеланий», эстафета, бег по кругу, бег по повороту. 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: как вы в этой игре понимаете и демонстрируете процесс совершенствования физических качеств?
Привитие ценностей:	(Сотрудничество) Развитие теплых отношений, формирование навыков сотрудничества и развитие конструктивного подхода, умение критически мыслить при выстраивании взаимоотношений. (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. (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. Труд и творчество.
Предварительные знания:	Данный урок строится на развитии навыков, полученных из раздела № 7 «Основные навыки в командных играх» где учащиеся разрабатывали упражнения, развивали физические качества и двигательные способности, которые применимы в разделе № 8 «Укрепление здоровья через навыки легкой атлетики»

Ход урока		
Запланированные этапы урока	Запланированная деятельность на уроке	Ресурсы
Начало урока – вызов 10 минут	<p>Учитель приветствует учеников.</p> <p>Учитель, задавая наводящие вопросы учащимся, знакомит их с темой урока, с целями обучения, ожидаемым результатом и целями урока.</p> <p>Ожидаемый результат:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учащиеся будут соблюдать ТБ на уроке; - учащиеся будут демонстрировать и сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения в развитии физических качеств. <p>(К) Учитель в классе проводит инструктаж по технике безопасности в целях предотвращения травматизма при беге.</p> <p>(К) Позитивный настрой. Концентрация на дыхании.</p> <p>Прошу вас сесть на пол, ноги вытягиваем прямо и не скрещивая руки, ноги. Мы сейчас будем делать упражнение на дыхание. При вдохе мы будем вбирать в себя покой и радость. А при выдохе будем выдыхать из себя все беспокойства.</p> <p>Давайте приготовимся, ребята. Закроем глаза, спинки прямо, руки можно положить на колени. Вдох – выдох. (7-8 раз, медленно)</p> <p>Оценивание: наблюдение учителем.</p> <p>Ученики измеряют пульс.</p> <p>Учитель предлагает провести разминку. Учитель с учащимися выбирают лидера для проведения разминки на различные группы мышц для подготовки организма к предстоящей повышенной физической нагрузке.</p> <p>Внутренняя интеграция (интеграция общечеловеческих ценностей в содержание урока)</p> <p>Качества пунктуальность, правдивость, стремление к здоровому образу жизни, умение уважать мнение других, вера в себя,</p> <p>Учитель: Чтобы вы ребята были здоровыми и могли радоваться своими успехами, нужно соблюдать режим дня. Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности.</p> <p>Нам говорят: Майкл Джордан. Мы слышим: - Легенда. В этом весь смысл!</p> <p>В начале своего пути он был просто Майклом Джорданом, обычным подростком из Северной Каролины с туманным будущим; по окончании школы он размышлял о карьере в Военно-воздушных силах. Начало 80-х обернулось его трансформацией в Майкла, архангела баскетбольных колец. Не так давно на русский язык была переведена книга Роланда Лазенби “Майкл Джордан. Его «воздушество», проливающая свет на темные и не до конца изученные стороны личности легендарного баскетболиста. В нашем материале мы собрали пять правил, которых Джордан придерживается в своей жизни и по сей день. Одно из этих</p>	<p>Большое, свободное пространство для каждого задания.</p> <p>Свисток для учителя.</p> <p>Инструктаж по ТБ</p> <p>Ссылка на развитие коммуникативных навыков http://festival.1september.ru/articles/614553/</p> <p>измерить пульс (за 10 сек. количество раз и умножаем на 6)</p>

	<p>правил, это пунктуальность в тренировочном процессе и соблюдение режима дня.</p>	
<p>Середина урока -осмысление</p> <p>25 минут</p> <p>8.2.5.1 демонстрировать и сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения</p>	<p>Учитель предлагает учащимся задания на развитие выносливости.</p> <p>Задание № 1 (К, Г, Ф) Класс делится на две равные команды. Команды стоят в колонне по одному на противоположных сторонах стадиона.</p>  <p>По сигналу первые в колоннах игроки команд начинают бег по кругу. Достигнув своей колонны, игрок касается плеча второго игрока, а сам быстро встает в колонну с внутренней стороны круга. Остальные игроки смещаются на один шаг вперед.</p> <p>Варианты бега: из различных исходных положений; боком приставными шагами; спиной вперед, прыжками на обеих.</p> <p>Нельзя создавать препятствия для бега другим игрокам преждевременным выходом на беговую часть дорожки.</p> <p>После того как все игроки пробегут по кругу, занимающиеся, которые начинали бег первыми, вновь оказавшись крайними в колоннах, поднимают руку.</p> <p>Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.</p> <p>Вместо касания плеча можно передавать эстафету эстафетной палочкой. Тогда каждый игрок, стоящий с внешней стороны колонны, отводит правую руку назад, готовясь принять эстафету.</p> <p>Дескрипторы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учащиеся соблюдают ТБ; - учащиеся пробегают весь круг; - учащиеся передают эстафету касаясь рукой плеча; - учащиеся прибегают первыми; - учащиеся развивают физические качества; <p>Оценивание: после выполнения задания учитель предлагает учащимся провести взаимооценивание по дескрипторам.</p> <p>Учитель задает вопрос: как вы в этой игре понимаете и демонстрируете процесс совершенствования физических качеств?</p> <p>Дифференциация осуществляется:</p> <p>а) по физиологическим особенностям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - девочки с ослабленным здоровьем, выполняют нагрузку поменьше; <p>б) по физическим способностям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - более способным учащимся давать более сложные упражнения, чтобы расширить их двигательные навыки; - более способные учащиеся оказывают поддержку менее способным учащимся. <p>После заданий учитель предлагает поиграть в спортивную игру баскетбол. Команда, которая победила получает преимущество в выборе игрового поля. Учащиеся по цвету стикера делятся по командам. Также команда выбирает название команды любимого спортсмена. Ребята во время игры на примере великого спортсмена, учатся идти к своей цели уважая мнение других и верить в себя.</p>	<p>Большое, свободное пространство</p> <p>Свисток для учителя, фишки, мел, секундомер</p> <p>Ссылка на круговую эстафету http://www.gomel-scouts.com/krugovaya-estafeta.html</p> <p>Ссылка на развитие выносливости https://www.mysport-life.com/ru/workout/uprazhneniya-na-vynoslivost/treniruem-vynoslivost-top-10-uprazhnenij/</p> <p>Спортивный инвентарь по выбору учащихся.</p>

Конец урока – рефлексия 5 мин	Внешняя интеграция Рефлексия «Что я узнал на уроке?», «Что еще хочу знать?» «Какое значение в практической жизни имеют эти знания?» Учитель задает домашнее задание: - выучить предметную терминологию; - Составить режим дня на каждый день недели. Заключительная минута тишины. Ребята, я приглашаю вас в мир «минутки тишины». Её будет сопровождать спокойная волшебная музыка. Давайте закроем глаза и послушаем эту музыку. А теперь откройте глаза, спасибо вам за работу. До свидания.	<ul style="list-style-type: none"> • Насколько оправдались ваши ожидания и кому (исключая учителя) за это спасибо? • Что не оправдалось и почему? • Каковы мои и наши перспективы?
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
<ul style="list-style-type: none"> • Дифференциация на уроке осуществляется: а) по физиологическим особенностям: <ul style="list-style-type: none"> - мальчики выполняют более высокую нагрузку; - девочки выполняют нагрузку поменьше; б) по физическим способностям: <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдение за обучением • Через методы взаимооценивание • Через методы самооценивание. • Вопросы и ответы • Через рефлексию учащихся 	1. Здоровьесберегающие технологии: <ul style="list-style-type: none"> - 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. Работая в малых группах и в парах учащиеся уважительно относятся друг к другу, сотрудничают, выстраивают взаимоотношения, формируют навыки самостоятельного обучения