**Краткосрочный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Урок: Физическая культура** | | **Школа: НИШ ФМН г. Шымкент** | | | |
| **Дата:** | | **Имя учителя: Тлеулов Е. Э.** | | | |
| **Класс: 10** | | **Количество присутствующих:** | | | **Количество отсутствующих:** |
| **Раздел: № 5** | | Лыжная/ кроссовая/коньковая подготовка (5 ЦО) | | | |
| **Тема урока:** | | Комплексы упражнений на совершенствование силы и выносливости | | | |
| **Цель профессионального развития** | | Развитие навыков исследовательской деятельности учащихся через диалоговое обучение | | | |
| **Цели обучения, которые помогают достичь данный урок:** | | 10.1.3.1. Оценивать демонстрацию комплексов упражнений для развития физических качеств | | | |
| **Цели урока:** | | - научить учащихся оценивать демонстрацию упражнения, развивающие  физические качества;  - развивать у учащихся навыки исследовательской деятельности; | | | |
| **Критерии успеха:** | | -учащиеся понимают, как минимум одно физическое и одно психологическое преимущество для здоровья в процессе составления комплекса;  -учащиеся могут определить и оценить свои ощущения, возникающие во время выполнения физических упражнений;  -учащиеся могут правильно определить все физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость и гибкость), которые они практикуют во время физической активности.  - учащиеся могут привести по два упражнения на восстановления организма; | | | |
| **Языковая цель:** | | **Учащиеся умеют:** описывать, обсуждать и демонстрировать свое понимание того, какой вклад вносят физические упражнения на развитие выносливости и укреплении здоровья  **Предметная лексика и терминология:** сердечнососудистая система**,** разминка, техника восстановления, аэробные и анаэробные упражнения, физические 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:**  - на развитие каких навыков направлено это задание?  - какова роль каждого участника?  - какие эмоции Вы испытали выполняя это задание?  - на что следует обратить внимание при выполнении задания?  - почему некоторые задания требуют большей физической активности, чем другие? | | | |
| **Привитие ценностей:** | | **(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.  **(Академическая честность)** Уважение идей и мыслей других людей, заключающееся в соблюдении принципов академической честности, нетерпимости к плагиату и копированию информации без указания ее источника. | | | |
| **Межпредметные связи:** | | Биология, физика, история, математика | | | |
| **Навыки использования ИКТ:** | | Ссылка на восстановления организма <http://sosudinfo.ru/zdorovie-i-profilaktika/fizkultura-dlya-sosudov/>, <http://siellon.com/vosstanovlenie-energii-organizma-prostyimi-sposobami/>  Ссылка на развитие выносливости <http://www.mir-la.com/277-kak-povysit-specialnuyu-vynoslivost.html>  Ссылка на аэробные и анаэробные упражнения <http://health4ever.org/vse-ob-uprazhnenijah/anajerobnye-i-ajerobnye-uprazhnenija>  Ссылка на Эйлера Вена <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D1%83%D0%B3%D0%B8_%D0%AD%D0%B9%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B0> | | | |
| **Предварительные знания:** | | Данный урок строится на развитии навыков, полученных на прошлых уроках раздела «Казахские национальные игры». Учащиеся развивали патриотизм, научились адаптировать казахские игры к школьным условиям, разрабатывали новые национальные игры, развивали физические качества и двигательные способности, которые применимы в данном разделе «Лыжная/ кроссовая/коньковая подготовка». | | | |
| **Ход урока** | | | | | |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | | | | **Ресурсы** |
| Начало урока-**вызов**  (15 минут)  4 мин  3 мин    8 мин | Учитель приветствует учеников.  Учитель говорит: «Мы будем продолжать интегрировать предметы, развивать двигательные навыки, физические качества и навыки исследовательской деятельности через диалоговое обучение и методом показа и рассказа по теме урока».  Учитель знакомит учащихся с темой урока, с целями обучения, ожидаемым результатом и целями урока.  **Ожидаемый результат:**  *- учащиеся будут демонстрировать (осмысление) ТБ на уроке;*  *- учащиеся будут разрабатывать (синтез) упражнения на развитие выносливости и выбирать (анализ) подходящие упражнения для восстановления организма после нагрузки;*  *- учащиеся будут развивать навык исследовательской деятельности, разрабатывая (синтез) и демонстрируя (осмысление) упражнения;*  Учитель напоминает о технике безопасности на уроке.  (П) Учитель проводит **стратегию «Только минута».**  Учащиеся говорят о пользе физических качеств силы и выносливости на организм человека.  **Оценивание:** проводится **взаимооценивания** учащихся по критериям успеха.  **Критерии успеха:**  - раскрывает тему используя опорные слова;  - умело использует вводные слова и разнообразие конструкций;  - четко и последовательно анализирует взаимосвязь физический качеств;  - приводит минимум по 2 аргумента;  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, инструкция о технике безопасности на уроке.  Как измерить пульс (за 15 сек. количество раз и умножаем на 4) |
| Середина урока-**осмысление**  45 минут  *10.1.3.1. Оценивать демонстрацию комплексов упражнений для развития физических качеств*  20 мин.  *Исследовательская беседа*  5 мин  15 мин  5 мин | **Учитель проводит прием «Нарисуй настроение»**  Учитель делит класс на малые группы и предлагает изучить физические качества (используя планшеты и Интернет-ресурсы), чтобы затем сравнить их в диаграмме Вена.  *Учитель задает группам вопрос «Что является основным средством развития специальной выносливости?»*  Основным средством развития специальной выносливости по каждому направлению служит многократное, до утомления, выполнение повторений тренировочных вариантов соревновательного и специальных упражнений в одном занятии. Пульсовые режимы при выполнении специальных упражнений: беговых, прыжковых, силовых, а также быстрого бега с целью развития специальной выносливости должны достигать высоких показателей - 180 уд/мин (30 ударов за 10 с) и максимальных значений.  **Задание №1**  **Картинки по запросу диаграмма венна** (Г, Ф) Учитель предлагает учащимся сравнить физические качества по диаграмме Эйлера-Вена и составить комплекс упражнений на развитие выносливости.  (Например, быстрота и выносливость, гибкость и выносливость и т.д.)  **Критерии успеха:**  -учащиеся понимают, как минимум одно физическое и одно психологическое преимущество для здоровья в процессе составления комплекса;  -учащиеся могут определить и оценить свои ощущения, возникающие во время выполнения физических упражнений;  -учащиеся могут правильно определить все физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость и гибкость), которые они практикуют во время физической активности.  *Учащиеся предлагают уместную информацию. Идеи каждого расцениваются как полезные. Учащиеся задают друг другу вопросы, спрашивают и отвечают на них. Таким образом, у учащихся обоснование «прослеживается» в беседе. Участники группы стремятся достичь согласия (хотя важен не факт достижения согласия, а стремление к нему).*  **Оценивание:** после выполнения задания учитель предлагает учащимся провести **взаимооценивание** по **стратегия «Две звезды, одно пожелание»** определитьдва положительных момента и дать одну рекомендацию.  **Учитель задает вопрос:**  *- на развитие каких навыков направлено это задание?*  *- какова роль каждого участника?*  *- какие эмоции Вы испытали выполняя это задание?*  Ученики измеряют пульс.  **Задание №2**  (Г, Ф) Учащиеся выбирают подходящие упражнения для восстановления организма после нагрузки (первого задания).  **Критерии успеха:**  **-** учащиеся могут привести по два упражнения на восстановления организма;  **Оценивание:** после выполнения задания учитель предлагает учащимся провести **самооценивание** по критериям успеха.  **Учитель задает вопрос**:  *- на что следует обратить внимание при выполнении задания?*  - *почему некоторые задания требуют большей физической активности, чем другие?*  Учитель перемещается по залу от группы к группе, направляя учащихся в нужное русло, делая заметки о любых затруднениях и языковых проблемах (спортивная терминология и т.д.).  Учитель иногда задаёт учащимся вопросы стимулирующего характера, одновременно проверяя, насколько они заняты выполнением задания.  Учитель при необходимости вмешивается в случаях несогласия, добивается соответствующего разрешения проблемы. | | | | Большое, свободное пространство для каждого задания.  Свисток для учителя, листок бумаги, фломастеры.  Ссылка на аэробные и анаэробные упражнения <http://health4ever.org/vse-ob-uprazhnenijah/anajerobnye-i-ajerobnye-uprazhnenija>  Гимнастические маты, перекладина, карточка  спортивный инвентарь по выбору  Ссылка на Эйлера Вена <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D1%83%D0%B3%D0%B8_%D0%AD%D0%B9%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B0>  Руководство для учителя, АОО «Назарбаев Интеллектуальные школы», 2012 год  Ссылка на развитие выносливости <http://www.mir-la.com/277-kak-povysit-specialnuyu-vynoslivost.html>  Большое, свободное пространство для каждого задания.  Гимнастические маты, перекладина, спортивный инвентарь по выбору.  Ссылка на восстановления организма <http://sosudinfo.ru/zdorovie-i-profilaktika/fizkultura-dlya-sosudov/>, <http://siellon.com/vosstanovlenie-energii-organizma-prostyimi-sposobami/> |
| Конец урока-рефлексия  (20 мин)  5 минут  10 мин  5 минут | Рефлексия: учитель проводит рефлексию, предлагая учащимся выразить свое мнение по уроку.  «Снежный ком вопросов». Ученик отвечает на вопрос, затем сам задает вопрос следующему ученику — и так по кругу.  *Ученики заполняют рефлексивные карточки.*  После заданий учитель предлагает спортивные игры по выбору учащихся: флорбол, футбол, волейбол, баскетбол, н/теннис и другие подвижные игры.  Ученики измеряют пульс.  Упражнение на внимание и восстановление дыхания.  *Учащиеся делаю 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.* | | | | Рефлексивные карточки:  Сегодня я узнал…….  Вызвало затруднения…….  У меня хорошо получалось……  Спортивный инвентарь по выбору учащихся. |
| **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?** | **Здоровье и соблюдение техники безопасности** | |
| - Дифференциация на уроке осуществляется мальчики выполняют более высокую нагрузку, девочки - поменьше, а также по физиологическим способностям каждого ученика.  - Работая в группах учащиеся уважительно относятся друг к другу, мальчики помогают девочкам, сильные товарищи помогают слабым.  - 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 и творческих проявлений в исследовательской деятельности через диалоговое обучение  - Умения объективно оценивать приобретаемый двигательный опыт, анализировать его и рационально пользоваться им. | | | - Наблюдение за обучением;  - Через методы взаимооценивание  - Через методы самооценивание  - Вопросы низкого и высокого порядка  - Через карточки рефлексии учащихся | - Формирование здорового образа жизни, улучшить общую физическую форму, улучшить осанку, убрать лишние объемы, тренировка сердца и значительное улучшение кровообращения.  - Учитель проводит беседы по требованиям к технике безопасности на каждом уроке. | |
| **Рефлексия по уроку**  **Были ли цели урока/цели обучения реалистичными?**  **Все ли учащиеся достигли ЦО?**  **Если нет, то почему?**  **Правильно ли**  **проведена дифференциация на уроке?**  **Выдержаны ли были временные этапы урока?**  **Какие отступления были от плана урока 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 исследовательской деятельности, мыслительный навык «синтез» - разрабатывая упражнения на развитие выносливости, навык «анализ» выбирали подходящие упражнения для восстановления организма после нагрузки, навык «осмысления» через демонстрацию упражнений в командной работе, развивали коммуникативные навыки и создавали коллаборативную среду.  Учащиеся развивали и навык говорения через языковые цели урока и диалоговое обучение. Заполнили рефлексивные карточки где отмечали:  Сегодня я узнал…….  Вызвало затруднения…….  У меня хорошо получалось……  Дифференцированный подход на уроке сработал отлично, мальчики выполняют более высокую нагрузку, девочки - поменьше, а также по физиологическим способностям каждого ученика.  Атмосфера в классе была дружелюбной, творческой, дети были активны. Командная работа была слаженной.  Тайм-менеджмент соблюдался, так как дисциплина на уроке была, на хорошем уровне и дети с любопытством и азартом выполняли все задания.  Изменений по плану нет, так как в плане учтены все рекомендации для развития навыков учащихся. | | | | |
| **Общая оценка**  **Какие два аспекта урока прошли хорошо (подумайте, как о преподавании, так и об обучении)?**  1:Навык слушание, говорения и навык наглядной демонстрации учащихся прошло отлично.  2: Оценивание прошло на хорошем уровне. На уроке применялось оценивание: взаимооценивание и самооценивание. Я наблюдал за тем как учащиеся используют ценности школы на уроке физкультуры**.**  **Какие две вещи могли бы улучшить урок (подумайте, как о преподавании, так и об обучении)?**  1: По рефлексии прошлого урока ученики хотели больше игр. Я взял это на заметку и на уроке, как учащиеся достигли ЦО они выбрали вид спорта.  2: Технологии интерактивного обучения  1) Работа в парах. 2) Карусель.3) Работа в малых группах 4) Незаконченное предложение. 5) Мозговой штурм. 6) Дерево решений. 7) Ролевая (деловая) игра. 8) Дискуссия. 9) Дебаты.  **Что я узнал(а) о классе или отдельных учениках такого, что поможет мне подготовиться к следующему уроку?**  Класс дружный, помогают друг другу, используют ценности школы, спортивный класс, хотят больше узнать о физической культуре через ИОП и как применять полученные знания в жизни. | | | | | |



