

ПЛАН УРОКА




www.bilimland.kz

Предмет	Физическая культура
Учитель	Богер Н.В.
Школа, класс	Акмолинская обл., Аккольский район, а. Домбыралы, ГУ «СШс им. М. Горького», 6 класс
Тема урока	Бег на короткие дистанции. Правильное дыхание

Цели обучения:	Определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья.
Цели урока:	Соблюдать технику безопасности при беге. Учить правильному дыханию при беге, бегу по дистанции, финишированию. Правильной работе стопы, голени, бедра, туловища и рук.
Критерии оценивание:	Поговорить о технике безопасности во время выполнения данного задания. Правильная постановка техники низкого старта. Правильная работа рук и ног при беге. Правильное распределение сил на дистанции.
Языковые цели:	Вовлеченность учащихся в исследовательский диалог (например, избегая ответов на вопросы, которые просто демонстрируют знания, и вместо этого используя знания для устойчивого обсуждения и обеспечение богатым языком; учащиеся могут поддерживать диалог).
Привитие ценностей:	Способствует развитию физических качеств учащихся, в частности, выносливости, скорости, силе, ловкости и гибкости. Настрой учеников на уроке; их мотивация для саморазвития: - формирование знаний, пониманий правильного дыхания при физических нагрузках; - критический подход к разнообразию мнений через вовлечение учеников в дискуссии, дебаты и опросы.
Межпредметные связи:	Взаимосвязь с предметами биология, анатомия (физиология, биомеханика).
Навыки использования ИКТ:	Использование фото видео материалов с целью научить учащихся технике самооценки, анализа и оценивания, и помочь им в измерении и улучшении своих двигательных действий.
Предварительные знания:	В данном разделе учащиеся работают над улучшением своей индивидуальной техники движений при выполнении ряда легкоатлетических упражнений. Улучшают технику прыжка, метания, особенно внимательно изучается техника бега.

Ход урока

Запланированные этапы урока	Запланированная деятельность на уроке	Ресурсы
Начало урока	<p>Построение.</p> <p>Приветствие. Прием «Наизнанку» для создания коллаборативной среды и развития коммуникативных навыков. Игроки команды становятся в круг, держась за руки. Не расцепляя рук, команда должна вывернуться «наизнанку», при этом соблюдая технику безопасности.</p> <p>Оценивание: наблюдение учителем. Ученики измеряют пульс.</p> <p style="text-align: center;"><u>Сообщение темы урока.</u> Прием «Витрина». <i>(В данном случае, вариант направлен на обучению сужению поискового поля. На стенде висят наводящие термины по физической культуре, учитель загадывает слово. Задача учащихся – разгадать, то есть найти слово путем задавания вопросов, и назвать тему урока).</i> <u>Следовательно, тема нашего урока...</u></p> <p><u>А цель урока – на основе обобщения и систематизации знаний сформулировать правила правильного дыхания при нагрузках.</u></p> <p>Упражнение «Атомы и молекулы»</p> <p>Учитель: «Сейчас каждый сжимается в комок. Перевоплощайтесь. Вы одинокие атомы. Начинается хаотическое броуновское движение, при этом возможны легкие столкновения друг с другом. Будьте осторожны. По моей команде вы соединяетесь в молекулу, число атомов в которой я назову».</p> <p>Через некоторое время после начала ведущий говорит цифру, например, «пять». Участники составляют группы по пять человек. Те, кто не вошел ни в одну из молекул, выбывают из игры. Затем, другое количество атомов в молекулах и т. д., но не более 4-5 раз. В результате игры группа разбивается на две подгруппы: выбывших и оставшихся на площадке.</p> <p>Анализ: Почему не все вошли? Чем отличаются те, кто остался вне игры? На</p>	<p>Большое, свободное пространство для каждого задания.</p> <p>Свисток, секундомер.</p> <p>Слова веером наклеены на стенде.</p>

	<p>каких предметах данное упражнение будет полезно и интересно детям? Повороты на месте. Упражнение на внимание. Чередование медленного и среднего темпа бега. ОРУ в движении. Специальные и подводящие упражнения по легкой атлетике при беге. Учащиеся подготавливают в группе 4-5 человек (на подготовку 3 мин) беговые активити для разминки. ОРУ на месте с флажками, учащиеся по очереди проговаривают на 3-х разных языках упражнения разминки, которые показывают другим, остальные повторяют.</p>	
<p>Середина урока</p>	<p>Составление кластера. «Дыхание организма при различных физических нагрузках». При прохождении ее я включаю в уроки беседы на тему «Дыхание при больших физических нагрузках», акцентируя внимание на том, что при любой физической работе, занятиях спортом повышается потребность организма в усиленном дыхании. Увеличивается глубина и частота дыхания. Иногда вентиляция в легких увеличивается в 20 раз.</p> <p>При дыхательных физических нагрузках дыхание должно быть ритмичным, выдох – активным. При беге ритм дыхания может быть таким: 2 шага – вдох, 2 шага – выдох. на уроках по легкой атлетике.</p> <p>Учащиеся готовят три минуты презентацию.</p> <p>Ф.О</p> <p>Просмотр видеоролика.</p> <p>Формулировать правила, мы будем на основе анализа известных или изученных по теме фактов.</p> <p>Демонстрация образовательного фильма: http://bilimLand-образовательные_фильмы-дыхательная_система_человека</p> <p>(Д, П) Учащиеся в парах выполняют упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой.</p> <p>Упражнение «Ладшки».</p> <p>Упражнение «Погончики».</p> <p>Упражнение «Насос</p> <p>Дескрипторы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учащиеся соблюдают ТБ; - учащиеся придерживаются правил правильного дыхания; 	<p>2 Ватмана, фломастеры. скотч. секундомер. Смотрят в/фрагмент о технике дыхания</p> <div data-bbox="1252 891 1396 1034" style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">http://bilimland.kz/ru/content/lesson/11935-dykhatel'naya_sistema_s_heloveka</p>

- учащийся делает точную фигуру;
- учащиеся демонстрируют как правильно дышать.

Оценивание: после выполнения задания учитель предлагает учащимся провести взаимооценивание по дескрипторам.

Правильное дыхание

2 мин. Давайте проверим, правильно ли вы дышите. Сядьте поудобнее, расслабьтесь, расправьте плечи, дышите свободно. Сосчитайте, сколько вдохов-выдохов вы делаете в течение минуты.

- Если менее 14 вдохов в минуту – замечательно. Вы прекрасно вентилируете легкие, делаете вашу дыхательную систему почти неуязвимой для возбудителей инфекции.

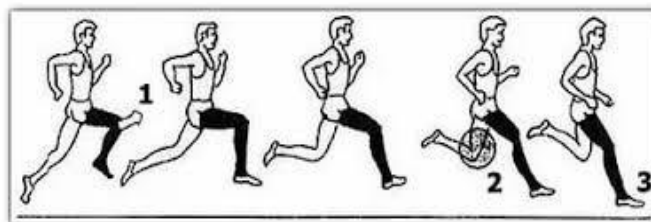
14 до 18 вдохов - неплохо. Именно так дышит большинство практически здоровых людей, которые могут болеть гриппом или ОРВИ не более 2 раз в сезон.

Более 18 вдохов в минуту – это уже серьезный повод для беспокойства.

Самооценивание

Задания для стартового разбега:

1. повторение техники положения тела, расположения стопы, рук, ног;
2. прыжки в длину с места на гимнастический мат, 3-4 подхода;
3. разучивание команд по сигналу учителя;
4. удержание положения «Внимание» на протяжении 5, 10, 15 сек. с последующим выбеганием со старта;



5. бегание со старта, партнер упирается руками в плечи другого учащегося, стоя к нему лицом. Бег с сопротивлением 6-8 раз 10 м.

- Бег с низкого старта с изменением интервала выхода учащихся со старта «На старт!» «Внимание!» «Марш!». Учащиеся стартуют по 2 ученика.

Безопасность: важно, чтобы учащиеся бежали и контролировали беговую дорожку.


Заполнение таблицы

В данной ссылке задания для стартового разбега:

<https://www.youtube.com/watch?v=jlo77qeDnSE>

Большое свободное пространство. Свисток, секундомер, стартовые колодки.

<https://www.youtube.com/watch?v=YiSoERad5xA>

	<p>Просмотр и тестирование: Органы дыхания</p> <p>Игра «Части тела» Две команды, принимающие участие в этой игре, строятся в колонны, занимая места за линиями старта А и за линией старта В. По сигналу показываем части тела. По свистку нужно быстро взять предмет. Первый приносит своей команде 1 балл. После подсчета баллов, полученных каждой командой, определяется команда-победительница.</p> <p>Игра «Встречный бег». Две команды, принимающие участие в этой игре, строятся в колонны, занимая места за линиями старта А и за линией старта В. Линия финиша С находится на расстоянии 9 м от линий старта (А и В). По сигналу первые номера команд одновременно стартуют и бегут к финишной линии С. Бегун, финишировавший первым, приносит своей команде 1 балл. После подсчета баллов, полученных каждой командой, определяется команда-победительница.</p>	<p>Просмотр и тестирование</p>  <p>https://bilimland.kz/en#lesson=12353</p>
<p>Конец урока</p>	<p>Обратная связь. Прием «Опрос-итог».</p> <p>Домашнее задание.</p> <p>Комплекс дыхательных упражнений по методике Стрельниковой.</p> <p>Просмотреть видео на тему «бег на короткие дистанции».</p> <p>Стратегия рефлексии «Три М».</p>	<p>Учащимся предлагается назвать три момента, которые у них получились хорошо в процессе урока, и предложить одно действие, которое улучшит их работу на следующем уроке.</p>

<p>Дифференциация – каким образом Вы планируете оказать больше поддержки? Какие задачи Вы планируете поставить перед более способными учащимися?</p>	<p>Оценивание – как Вы планируете проверить уровень усвоения материала учащимися?</p>	<p>Здоровье и соблюдение техники безопасности</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Дифференциация на уроке осуществляется: <ul style="list-style-type: none"> 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 метод взаимооценивания. • Через метод самооценивания. • Вопросы и ответы. • Через рефлексию учащихся. 	<p>1. Здоровьесберегающие технологии:</p> <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. <p>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.</p>

Дидактический материал к уроку



Игра «**Наизнанку**» для создания коллаборативной среды и развития коммуникативных навыков.

Игроки команды становятся в круг, держась за руки. Не расцепляя рук, команда должна вывернуться «наизнанку».

Игра развивает гибкость суставов, ловкость, коммуникативность.

Стратегия рефлексии «Три М»



Учащимся предлагается назвать три момента, которые у них получились хорошо в процессе урока, и предложить одно действие, которое улучшит их работу на следующем уроке.

Упражнение «Повернись»

На
в



счет «три» нужно повернуться на 90 градусов, не договариваясь какую сторону. Повернувшись,жимают друг другу руки и говорят свои пожелания.

Учащиеся демонстрируют упражнение дыхательной гимнастики по системе Стрельниковой.

Упражнение «Ладонки». Исходное положение: стоя согнуть руки в локтях (локти вниз) и «показать ладони зрителю» – «поза экстрасенса». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделать 8 резких, ритмичных вдохов носом (то есть «шмыгнуть» 8 раз). Затем руки опустить и отдохнуть 3–4 секунды – пауза. Сделать еще 8 коротких шумных вдохов и снова пауза. Норма: «прошмыгать» носом 4 раза по 8 вдохов-выдохов. Помните! Активный вдох носом – абсолютно пассивный, неслышный выдох через рот.

Упражнение «Погончики». Исходное положение: стоя кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкать кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и. п. на уровень пояса. Плечи расслаблены – выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимать. Сделать подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3–4 секунды и снова 8 вдохов-движений. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Насос». Исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка). Сделать легкий наклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова наклон и короткий, шумный вдох «с пола». Представлять, что накачивается шина автомобиля. Наклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не наклоняются, достаточно наклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена. «Накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений. Наклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха пассивно через рот.

Дескрипторы:

- учащиеся соблюдают ТБ;

- учащиеся придерживаются правилам правильного дыхания;
- учащийся делает точную фигуру;
- учащиеся демонстрирует как правильно дышать.