***«Развитие равновесия».***

**Слюсарь Роза Петровна, учитель физической культуры**

**КГУ «Талдысайская общеобразовательная средняя школа»**

**Айтекебийского района Актюбинской области**

**e-mail: s.roza1976@mail.ru**

****

**Краткосрочный план по физкультуре № 38**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 3: Физическое развитие средствами гимнастики | | | | | | |
| Школа: КГУ «Талдысайская общеобразовательная средняя школа | | | | | | |
| Дата: | | | | ФИО учителя: Слюсарь Р.П. | | |
| Класс: 2 «Б» класс. | | | | Количество присутствующих:  отсутствующих: | | |
| Тема урока: | | | | Развитие равновесия | | |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу):** | | | | | | |
| 2.2.2.2.Закреплять знание по самостоятельной работе и работе в команде для достижения двигательных целей. | | | | | | |
| Задачи урока | | * Совершенствование навыков при выполнении упражнений в равновесии на уменьшенной площади опоры; * Развивать координацию движений, равновесие, внимание; * Воспитывать положительные качества личности, умение взаимодействовать в коллективе в процессе занятий и игровой деятельности. | | | | |
| Предполагаемый результат | | **Все учащиеся будут :**  - безопасно работать в группе в пространстве движений.  -работать над улучшением своих результатов и результатов своей пары, своей группы и команды.  **Большинство учащихся будут:**  -выполнять повороты на носках на месте изученными способа­ми;  -следовать основным инструкциям, которые необходимо выполнить и ТБ во время выполнения заданий.  -отвечать на вопросы учителя.  - акцентировать и сосредотачивать внимание в течение всего урока.  **Некоторые учащиеся будут** :  -осознанно применять изученные стратегии критического мышления для развития вестибулярного аппарата для сохранения равновесия.  -проявлять лидерские и управленческие качества.  -выполнять упражнения, сохраняя равновесия на всех этапах урока. | | | | |
| **Языковые цели** | | Учащиеся могут продемонстрировать знания о роли упражнений в равновесии в жизни человека; в умение определять риски в выполняемых упражнениях. Смогут назвать слова «мяч» на английском языке, «скакалка», «гимнастическая скамейка» на казахском языке. | | | | |
| ***Предметная лексика и терминология:***   * Равновесие, координация, вестибулярный аппарат, пространство/направление ( назад, вперед, из стороны в сторону), динамика (быстро, медленно) | | | | |
| ***Полезные фразы для диалога/ письма:*** | | | | |
| Вопросы  - Для чего нужно соблюдать правила по технике безопасности, когда вы играете в игры или выполняете упражнения?  - Какие упражнения вам понравились больше всего?  - Как еще игры на развитие равновесия вы знаете?  - Какие опорно-двигательные навыки вы используете при выполнении заданий? | | | | |
| **Привитие**  **ценностей** | | Ценности, основанные на национальной идее «Мәңгілік ел»: уважение; сотрудничество; труд и творчество; открытость. | | | | |
| **Предыдущее**  **обучение.** | | Упражнения в равновесии: ходьба по линии и по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку, руки в стороны. Игра «Волки во рву». | | | | |
| **Временные рамки** | **Запланированная деятельность на уроке** | | | | | **Ресурсы** |
| **1 /**  **2/**  **30**"  **3-4/** | 1. Построение в одну шеренгу, выполнение команд «Равняйсь! Смирно!» Рапорт дежурного. 2. **(К) Игра «Цапля».**   -Ребята, я попрошу вас встать на одну ногу. (Дать время постоять, пока учитель раскладывает «лягушек» возле каждого ученика ). А теперь попробуйте достать «лягушку». Почему не всем удалось удержаться на одной ноге? (Ответы детей). Потому что вы еще не умеете управлять своим телом, чтобы сохранить равновесие. А какое положение рук нам помогает сохранять равновесие?  Итак, тема нашего урока "Развитие равновесия". Мы с вами будем выполнять упражнения, с помощью которых его развивают.  **3.(К) Строевые упражнения.**  Повороты на месте переступанием и прыжком на 90о.  **4.Ходьба** в колонне по одному на носках руки в стороны (9м); на пятках, руки за голову (9м).  **5.Бег с выполнением** заданий (по диагонали половины волейбольного поля ) : с высоким подниманием бедра, руки перед собой (10м); с захлестом голени назад, руки сзади (10м); приставной шаг правым и левым боком , руки на поясе (по 10м).  6. Ходьба в колонне по одному.  Выполнение упражнения «Этажи» для восстановления дыхания. (10-15 ")  7. Перестроение в круг.  -В процессе урока будем играть в игру на внимание «Кричалки - молчалки». В любой момент, если я подниму правую руку вверх – нужно кричать, если же левую – молчать. (Сразу 1 раз проиграть) Будьте внимательны! | | | | | Свободное пространство для каждого вида деятельности.  «Лягушки» - 8 шт.  C:\Users\Роза\Desktop\Без названия (2).jpg  Рисунок 1. Лягушки |
| 3/ | **8. (К) *Общеразвивающие упражнения.*** *C:\Users\Роза\Desktop\55b6111baa068.jpg*  Рисунок 2. Комплекс общеразвивающих упражнений. | | | | | Большое, свободное пространство  Интерактивная доска. Презентация (Слайд с комплексом ОРУ) |
| **Критерии успеха** | Учащиеся выполняют стойку на одной ноге; повороты переступаем и прыжком на 90о; комплекс ОРУ.  ФО: если ученик справляется со всеми заданиями, то на «Лестнице успеха» поднимается на 1 ступень. | | | | | «Лестница успеха» по именам, маленькие человечки  C:\Users\Роза\Desktop\Без названия (1).jpg  Рисунок 3. Лестница успеха |
| 3-4/ | Игра «Кто первый». (стоят в кругу вокруг конусов)  С помощью считалочки (One, two, three, four, five – я водящий, а ты убегай!) выбираются два игрока, которые после сигнала учителя должны прыгать на одной ноге по кругу, но в разные стороны. Кто из учащихся первым придет на место, с которого начиналась игра и возьмет из рук учителя мяч, тот выигрывает. | | | | | Теннисные мячи – 2 шт.  Конусы 2 цветов- зеленого-4 шт и синего-4 шт . |
| **Критерии успеха** | ФО: На «Лестнице успеха» выигравший игрок поднимается на 1 ступень. | | | | | «Лестница успеха» по именам, маленькие человечки |
| 30"  3/ | - Молодцы, ребята! Весело поиграли!  Деление класса на 2 группы.  -Посмотрите какого цвета конус стоит возле вас: зеленого или синего? У кого конус зеленого цвета, строятся в колонну справа от меня; синего цвета- в колонну слева от меня. (На руку одеваются резинки зеленого и синего  Цвета, чтобы дети не забыли принадлежность к группе в дальнейшем ).  (Г) Упражнения в равновесии.  1. Ходьба по одной из линий волейбольной площадки (обозначено конусами) с мешочком на голове (по 2 раза) в одном направлении поточно с интервалом 3м.  2. Ходьба по линии с перешагиванием через конусы с мячом в руках в одном направлении поточно с интервалом 3м. (по 2 раза).  3. Повороты стоя на месте на носках, руки на поясе. | | | | | Конусы 2 цветов- зеленого-4 шт и синего-4 шт .  Резинки для волос зеленого и синего цвета- по 4 шт.  Мешочки – 8 шт  Мячи – 8 шт., конусы- 12 шт. |
| **Критерии успеха** | ФО: Если группа справились с заданием, работали дружно, помогали друг другу, то каждый участник группы получает по 4 человечка, если справились с заданием, но работа в группе не была слаженной, не было взаимопомощи, то каждый участник группы получает по 3 человечка | | | | | «Лестница успеха» по именам, маленькие человечки |
| 2/ | 1.Построение.  2.Игра на внимание «Кричалки-молчалки».  ***3***.«Найди свою пару».Деление на пары с помощью фишек. | | | | | фишки одного цвета, но на обратной стороне – спортивный инвентарь: мяч, скакалка, скамейка, обруч |
| 5/ | **4. (П)**  ***Основные виды движений:***  *1 пара:*равновесие — ходьба по гимнас­тической скамейке с перешагиванием через натянутую скакалку на выс.15-20см. (Повторить 3—4 раза).  *2 пара*: : «Барашки на мосту». Два ученика одновременно начинают движение навстречу друг другу на носках до середины, руки в стороны. Посередине встречаются, хлопают друг друга в ладоши, выполняют поворот на носках на 180о , доходят до конца, опять выполняют поворот и т.д.. Повторить упражнение 3-4 раза. | | | | | гимнастическая скамейка -1 шт.,  скакалка – 1 шт.  скамейка -1 шт. |
|  | *3 пара*: Ходьба по веревочке. Повторить упражнение 3-4 раза.  *4 пара*: Ходьба по гимнастической скамейке правым и левым боком, перешагивая через кубики,  *руки на пояс (3-4 кубика, положенных на расстоянии 40 см один от другого).* (Повторить 3—4 раза).  *Выполнив задание, дети становятся возле своего места работы по направлению к следующему по часовой стрелке и ждут сигнала учителя. После сигнала учителя выполняют переход. Так выполняются все задания каждой парой по кругу.* | | | | | Веревочки – 2 шт. по 2 м.  гимнастическая скамейка – 1 шт.  кубики-3-4 шт |
| **Критерии успеха** | На каждом этапе ученики выполнят задание правильно и получают «пару человечков».  ФО: взаимооценивание. | | | | |  |
| 30-40" | Беседа: Что же такое равновесие?  У человека и у животных есть вестибулярный аппарат, который находится в костном лабиринте внутреннего уха. Он отвечает за ориентацию в пространстве и управление равновесием. Его называют органом равновесия. Более подробную информацию о нём, вы узнаете в старших классах на уроке анатомии. | | | | | Демонстрация таблицы  "Строение уха" |
| 3/ | (И) Ученики становятся в шеренгу по одному с интервалом 1-1,5 м.  Учитель называет по- английски или по -казахски предмет из состава спортивного инвентаря (например, доп), ученики должны, прыгая на 1 ноге, принести карточку с этим предметом. | | | | | Обручи – 8 шт.  Карточки – каджому учащемуся по 3 шт. |
| **Критерии успеха** | Кто выполняет задание первым и приносит карточку с правильным ответом, получает человечка.  ФО: Самопроверка и самооценивание | | | | |  |
| 5-6/ | *1.****Эстафета с кубиком «Кто король****?»* Играющие выстраиваются в 2 колонны у обозначенной черты. У первых в колонне игро­ков по одному кубику в руках . По сигналу учителя стоящие первыми в колонне игроки ставят кубик на голову и идут до конуса, расположенного на расстоянии 6 м от исходной черты, оги­бают его, возвращаются и передают кубик следующему в колонне, а сами встают в конец своей колонны. Когда кубик окажется опять у направляющего, он поднимает его вверх над головой.  2. ***Эстафета «Черепашки».*** У первых в колонне игро­ков по одному на спине «панцирь» (пластмассовый таз) . По сигналу учителя стоящие первыми в колонне игроки до конца ряда выложенных матов ползут на четвереньках, разворачиваются, возвращаются таким же способом. Третий игрок кладет «панцирь» следующему игроку (далее это действие будет выполнять капитан), а предыдущий встает в конец своей колонны. Когда «панцирь» окажется опять у ведущего в колонне, он поднимает его вверх над головой. | | | | | Конусы – 2 шт.  Кубики в виде короны – 2 шт  Гимнастические маты- 6 шт., пластмассовые тазы- 2 шт. |
| **Критерии успеха** | Выиг­рывает команда, быстро и правильно выполнившая задание. | | | | |  |
| **Конец урока**  3-4/ | 1. Построение в колонну по 1 в условленном месте с дистанцией на уровне вытянутой руки.   2. Ходьба на месте. По сигналу учителя «Цапля» остано­виться и поднять правую ногу, левая …  а) в сторону, руки одна вверх, другая в сторону (стойку удерживать 3");  б) вперед, руки в стороны (стойку удерживать 3");  в) назад, руки вверх (стойку удерживать 3");  3.Рефлексия.  -В каких жизненных случаях нам необходимо равновесие? Приведите пример.  - Какое упражнение вам больше всего понравилось?  - Какое было самым трудным?  4. Подведение итогов. Каждый ученик считает «своих человечков». У кого больше всех – получает кубок, остальные медали.  2.Церемония прощания. Организованный выход из зала. | | | | | C:\Users\Роза\Desktop\golden_cup_PNG14568.png  C:\Users\Роза\Desktop\images.jpgРисунок № 4. Кубок и медали |
| ***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?*** | | ***Междисциплинарные связи.***  ***Проверка здоровья и безопасности.***  ***Связи с ИКТ.***  ***Связи с ценностями.*** | |
| - Будут анализировать, предлагать новые идеи в проведении игр.  - Проявят лидерские качества, проявят инициативу в проведении игр или выполнении упражнений. | | | | - Будут четко выполнять указания во время выполнения основных движений, во время игр.  -Будут применять навыки самоконтроля и самостраховки при выполнении упражнений в равновесии.  -Будут демонстрировать свои способности при выполнении заданий.  - Смогут выполнять роль эксперта. | | *Связь с предметом «Естествознание», «Казахский язык», «Английский язык», «Математика».*  *Инструктаж по ТБ в процессе урока.*  *ИКТ. П*резентация. Раздаточный материал. | |

**Фото с урока**

 

 

 

