

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Диета - здоровое питание

ЖАРИЯЛАНДЫ  
02.12.2020

СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/86202/>

<b>Урок № 66</b>	<b>Раздел 6. Спорт и диета</b>
<b>Дата: 19.02.2020</b>	<b>Алматы қаласы Алмалы ауданы КММ №34 гимназиясының орыс тілі пәнінің мұғалімі Арчакова Татьяна Александровна</b>
<b>Класс: 6</b>	<b>Русский язык</b>
<b>Тема:</b>	<b>Диета — здоровое питание.</b>
<b>Цели обучения, которые достигаются на данном уроке</b>	<p>6.1.6.1 оценивать прослушанный материал с точки зрения содержания, структуры высказывания и логики изложения материала;</p> <p>6.1.7.1 строить монолог описательного или повествовательного характера с элементами рассуждения с опорой на план, схему, иллюстрации, рекламные ролики; соблюдать орфоэпические нормы;</p> <p>6.4.4.1. использовать знаки препинания в предложениях при прямой речи</p> <p>6.2.5.1 формулировать вопросы, оценивающие текст с точки зрения актуальности, ценности, качества и полезности</p>
<b>Цели урока</b>	<p><b>Учащиеся могут:</b></p> <p>— оценивать прослушанный материал с точки зрения содержания, структуры высказывания и логики изложения материала;</p> <p>— формулировать вопросы, оценивающие текст с точки зрения актуальности, ценности, качества и полезности</p> <p>-использовать знаки препинания в предложениях при прямой речи.</p>
<b>Критерии успеха</b>	<p><b>Учащийся достиг цели обучения, если может</b></p> <p>— оценивать прослушанный материал с точки зрения содержания, структуры высказывания и логики изложения материала;</p> <p>— формулировать вопросы, оценивающие текст с точки зрения актуальности, ценности, качества и полезности</p>

<b>Языковые цели</b>	<p><b>Ключевые слова и фразы:</b> диета, режим питания, здоровье, пища, рацион питания, качество продуктов. Неопределённые местоимения.</p> <p><b>Полезные фразы для диалога/письма:</b>          Рациональное питание – это ...; по мнению врачей...; я считаю...</p> <p><i>Вопросы для обсуждения:</i>          Что такое диета?          Почему так важно соблюдать диету?          Как должны питаться дети?</p> <p><i>Письменные подсказки:</i>          Шаблоны ответов учащихся (Правильное питание – это..., Диета нужна..., Я считаю...)</p> <p><b>Словарная работа: Айкидо, регби, бадминтон, теннис, волейбол</b></p>
<b>Привитие ценностей</b>	<p><i>Идея «Мәңгілік Ел»:</i> Воспитание эстетического вкуса, аккуратности в работе, самостоятельности и требовательности к себе, воспитание интереса к работе, трудолюбия, воспитание интереса и уважения к людям другой национальности, увлечению людей.</p>
<b>Межпредметные связи</b>	<p>Урок опирается на знания по предметам: «Физическая культура», «ИЗО», «Литература»</p>
<b>Навыки использования ИКТ</b>	<p>Используют поисковую систему интернета при поиске информации на тему «Полезные свойства продуктов»</p>
<b>Предварительные знания</b>	<p>Обучение производится на базе знаний и ресурсов, полученных в процессе изучения грамматических тем в 5 классе, в частности, уметь составлять простые планы на данные им темы; использовать разные стратегии чтения для получения необходимой информации</p>

## ПЛАН

Этапы урока	Запланированная деятельность	Ресурсы
-------------	------------------------------	---------

Начало урока	<p><b>1. Организационный момент</b>  <b>Создание коллаборативной среды в классе.</b>  Здравствуйтесь, ребята, давайте улыбнемся друг другу. Пусть сегодняшний урок принесет нам всем радость общения. Сегодня на уроке вас ожидает много интересных заданий, новых открытий, а помощниками вам будут: внимание, находчивость, смекалка.  Сегодня мы будем работать в группах  <b>Формулировка темы урока, целей обучения, критериев оценивания.</b></p> <p><b>2. Проверка домашнего задания</b>  Группе предложено из данных продуктов выбрать один, дать описание его полезных свойств. Сделать рекламу этого продукта- придумать слоган, четверостишие и т. д.  <b>Чеснок лук морковь мясо солькапуста баклажан малина клубника молоко сметанаворог укус перец огурцы помидоры редиска рыбаблоколимонсмородинапельсин ананас кивибанан</b></p> <p><i>(За правильно выполненное задание группа получает 5 баллов)</i>  <b>Спортивный диктант с самопроверкой( 1 балл за определение вида спорта и 1 балл за объяснение правильного написания)</b>  <b>1.</b>Боевое искусство, представляющее собой синтез древних техник самообороны и борьбы в сочетании с философией гармонии духа.<b>(Айкидо)</b></p> <p><b>2.</b>Силовой вид спорта, имеющий главной целью овладение максимально тяжелым весом.<b>(Пауэрлифтинг).</b>(англ. powerlifting; power — «сила, мощь» + lifting — «поднятие»)</p> <p><b>3.</b>Вид любительского спорта с разработанной техникой ходьбы при задействовании специальных палок.<b>(Скандинавская ходьба)</b></p> <p><b>4.</b>Олимпийский контактный командный вид спорта, целью в котором является совершение результативных действий, а именно поражение ворот соперника или занос мяча в зачетную зону оппонента. В отличие от футбола, в нем разрешены касания мяча руками.<b>(Регби)</b></p> <p><b>5.</b> Командный вид спорта, основным инвентарем в котором является бита и мяч.<b>(Бейсбол)</b> (анг. baseball, от base – база, и ball – мяч)</p> <p><b>6.</b>Олимпийский вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека соперничают между собой. Цель каждого из игроков (или команд) – перекинуть ракеткой волан на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить. Чтобы было засчитано очко, волан должен коснуться площадки соперника.<b>(Бадминтон)</b></p> <p><b>7.</b>Ряд спортивных игр, участники которых метают дротики в круглую, разделенную на секторы, мишень. В дартсе имеются строгие правила и стандарты.<b>(Дартс (от англ. darts — «дротики»))</b></p> <p><b>8.</b> Олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд.<b>( Волейбол )</b> (от англ. volley — удар с лёта и ball — мяч)</p> <p><b>9.</b>Спортивная командная игра с клюшками и пластиковым мячом на траве, целью в которой является забросить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это делает команда соперника в установленное время. <b>(Хоккей на траве)</b></p> <p><b>10.</b>Вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека соперничают между собой. Цель каждого из игроков/команд – перекинуть ракеткой мяч на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить. При этом мяч должен коснуться половины поля соперника не меньше одного раза.<b>(Теннис)</b></p> <p><b>11.</b>Олимпийский вид спорта, суть которого заключается в ведении боя с использованием холодного оружия. Различают следующие виды спортивного данного вида спорта: на рапирах, на саблях, на шпагах. <b>(Фехтование)</b></p> <p><b>12.</b> Вид физических нагрузок, которые направлены на поддержание общей физической формы.<b>(Фитнес)</b></p>	
--------------	--	--

<p>Середина урока</p>	<p><b>П</b></p> <p><b>Задание 1</b></p> <p>Учитель раздает учащимся текст «Диета для подростков» (приложение 1). Для проверки понимания информации учащимся предлагается ответить на вопросы по тексту.</p> <p><b>Каждый человек хочет выглядеть красиво, привлечь и производить только приятные впечатления. ...</b></p> <p><b>Не обходит это стремление и подростков. Они тоже хотят нравиться и быть красивыми. Порой для этого им требуется привести в порядок фигуру, то есть похудеть. Но диета для подростков – это не так просто, как для взрослых. Дело в том, что молодой организм еще растет и развивается, еще происходят процессы становления многих важных функций. И поэтому подростковая диета должна содержать в себе все необходимые полезные вещества, витамины и в тоже время способствовать снижению лишнего веса...</b></p> <p><b>Диетологи предупреждают, что использование строгих диет для девочек и мальчиков в таком возрасте может быть чревато последствиями в будущем – начиная от проблем с кожей и заканчивая гормональными сбоями и болезнями желудка. Лучшим вариантом для похудения будет смена рациона на здоровое питание и умеренные физические нагрузки (плавание, танцы, фитнес, йога, обычные ежедневные прогулки), которые не дадут набрать лишний вес и позволят сбросить уже набранные кило.</b></p> <p><b>Дети, регулярно занимающиеся спортом, нуждаются в усиленном питании. Как правило, рацион спортивного питания начинающего спортсмена обсуждается со спортивным врачом или тренером. Но существуют и общие закономерности, которые следует соблюдать в питании детей-спортсменов.</b></p> <p><b>Первое и самое простое правило следующее: чем выше физическая активность ребенка, тем больше ему требуется калорий и питательных веществ, для нормального развития и роста. Как правило, при повышении физической нагрузки увеличивается и чувство голода. Так организм компенсирует большую затрату энергии.</b></p> <p><b>Наиболее оптимальным для здорового человека считается четырехразовое питание, при котором завтрак включает в себя 25 % всего пищевого рациона, второй завтрак – 15 %, обед – 35 %, ужин – 25 %. При некоторых заболеваниях режим питания изменяется.</b></p> <p><b>Придерживаясь таких не сложных правил можно без проблем похудеть, при этом похудение будет постепенным и естественным, без каких-либо тяжелых последствий для здоровья</b></p> <p><b>Предтекстовая работа.</b></p> <p><b>Задание 1. Прочитайте текст и устно ответьте на следующие вопросы, чтобы обеспечить понимание содержания текста:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. О чем идет речь в тексте?</li> <li>2. О какой опасности твердят врачи-диетологи? С чем это связано?</li> <li>3. Почему, по мнению автора, не стоит чрезмерно увлекаться похудением?</li> </ol> <p>Учащиеся читают текст. После прочтения устно отвечают на предложенные учителем вопросы для понимания содержания. (За каждый правильный ответ команда получает 3 балла)</p> <p><b>Текстовая работа</b></p> <p><b>Задание 2. Прочитайте текст и напишите к тексту вопросы (2 тонких и 2 толстых)</b></p> <p>Учащиеся еще раз читают текст и составляют вопросы к тексту. (4 балла за правильно составленные вопросы)</p> <p><b>Задание 2</b></p> <p><b>ФО «Две звезды, одно пожелание»</b></p> <p>Ребята, вспомните пунктуацию при прямой речи. Замените косвенную речь прямой речью, объясните постановку знаков препинания</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Врачи утверждают, что самые распространенные болезни у школьников — это болезни желудка и малокровие.</li> <li>2. Гиппократ говорил, что переедание вредно для здоровья.</li> <li>3. Сократ утверждал, что мы живем не для того, чтобы есть, а для того, чтобы жить.</li> <li>4. Английская поговорка гласит, что обжора роет себе могилу зубами.</li> <li>5. Известный юморист Михаил Задорнов говорил, что если не будешь есть еду как лекарство, то будешь есть лекарство как еду!</li> </ol> <p>( по 1 баллу за правильный ответ)</p> <p><b>Взаимооценивание в группах</b></p> <p>ФО</p> <p>Обратная связь</p> <p>Ребята, молодцы! Вы успешно справились с заданием</p> <p><b>Физкультурная минутка. Движения под музыку</b></p> <p><b>Задание 4.</b></p> <p><b>Стратегия «Вопрос-ответ»</b></p> <p>Ребята, на про уроках мы с вами познакомились с разрядами местоимений, сегодня мы познакомимся с новым разрядом местоимений, а с каким – узнаем из предложенного текста.</p> <p><b>Прочитайте текст, выполните к нему задание</b></p> <p><b>Некто</b> решил приготовить <b>кое-что</b> на обед. Он пошел на базар и купил <b>кое-какие</b> продукты. Пришел домой и приготовил <b>несколько</b> салатов, <b>какой-то</b> суп, а ещё испёк <b>кое-что</b> к чаю. Потом позвонил <b>кое-кому</b> и сказал: « Я тут приготовил обед и жду тебя через <b>несколько</b> минут в гости»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Ребята, какой частью речи являются выделенные слова?</li> <li>— Аргументируйте свой ответ</li> <li>-Какую атмосферу создают эти местоимения?</li> <li>(Атмосферу таинственности, загадочности, неопределенности)</li> <li>— Как они называются?</li> <li>— От каких местоимений они образуются?</li> <li>— Как они образуются?</li> <li>— Какова синтаксическая роль неопределенных местоимений?</li> <li>— В чем особенность их правописания?</li> </ul> <p>(Неопределенные местоимения образуются от вопросительных местоимений с помощью приставки не-; кое-; и суффиксов -то; -либо; -нибудь, в предложении могут быть любым членом предложения) (ученики получают по 1 баллу за правильный ответ)</p> <p><b>Обратная связь</b></p> <p>Ребята, молодцы, вы хорошо справились с заданием, ответили, как образуются неопределенные местоимения и в чем особенность их правописания. ( Подведение итогов)</p>
-----------------------	--

Конец урока	<p><b>Рефлексия «ТРИ М»</b>  Назовите три лучших момента урока.  — <i>самый лучший момент-этап урока;</i>  — <i>самый лучший момент «что я сделал на уроке»;</i>  — <i>момент урока, который хотелось бы улучшить.</i></p> <p><b>Домашняя работа</b>  1) Составить постер «Режим питания школьника»  2) написать сочинение «Спортивная диета»;</p>	
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?	Межпредметные связи Здоровье и безопасность Связи с ИКТ Связи с ценностями (воспит. элемент)
Группы будут поддерживать друг друга. Дифференциация по результату, так как некоторые группы могут иметь меньше информации, чем	Метод наблюдения Вопрос и ответ (целевые и случайные). Оценивание ответа одноклассника	Кабинет организован для групповой работы. Умение работать в группе (взаимоуважение) Отвечать на вопросы активно и слушать других в ходе обсуждения в классе.
<p>Общая оценка:  Какие два аспекта урока прошли хорошо (подумайте как о преподавании, так и об изучении)?  1:  2:  Какие две вещи могли бы улучшить урок (подумайте как о преподавании, так и об изучении)?  1:  2:  Что я узнал(а) на уроке о классе или отдельных учениках, что поможет мне подготовиться к следующему уроку.</p>		

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimgger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.