|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | |  | | | |
| **ФИО педагога** | | **Комогров А.М.** | | | |
| **Дата: 10.01.** | |  | | | |
| **Класс 9** | | Количество присутствующих: отсутствующих: | | | |
| **Тема урока** | | Техника безопасности. Разработка комплексов разминки и техники востановления.ОБЖ. 2.2 Зависимость экстремальных ситуаций от профессии человека. | | | |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу)** | | 9.3.4.1 - понимать и детально описывать сложные вопросы здоровья, техники безопасности, а также способы снижения потенциальных угроз здоровью; | | | |
| **Цель урока** | | Расширение **двигательного опыта**, обогащение его новыми, более сложными движениями. | | | |
| **Критерии успеха** | | Совершенствование технике равномерного бега,  командных действий  Развитие выносливости, координации, формирование осанки, прыгучести, находчивости, сообразительности, инициативы | | | |
| Ход урока | | | | | |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | | **Деятельность обучающихся** | **Оценивание** | **Ресурсы** |
| Начало | Организационный момент, объяснение цели и задач урока, напоминание о технике безопасности, объяснить критерии оценивания урока.  Активити. Учащиеся становятся в круг на расстоянии 0,5 м. друг от друга. Держат перед собой гимнастическую палку и по свистку двигаются против часовой стрелки при этом должны отпустить свою палку и поймать гимнастическую палку соседа. Учащийся уронивший гимнастическую палку выходит из круга. | | Ученики строятся в три колонки. Картинка рисуется пальцем на спине каждого последнего члена команд Ученики заполняя перфокарту демонстрируют свои знания и умения.. |  | Большое свободное пространство, свисток для учителя, мячи |
| середина | Специальные беговые упражнения.  1. Бег с высоким подниманием бедра (максимальная частота работы ног, бежать свободно, не закрепощено)  2. Бег с захлестыванием голени назад  3. Прыжки с ноги на ногу (толчковая нога полностью выпрямляется, а маховая, согнутая в колене, активно посылается вперед - вверх)  4. Бег с прямыми ногами  5. Скачки - "бег на одной ноге"  6. "Лезгинка" - правой, левой  7. И.П. - упор присев. Выпрыгивание вверх в положение прогнувшись ("лягушка")  8. Семенящий бег (руки свободно опущены)  9. Ускорение  Час за 30 сек 100-110 уд/мин (достижение оздоровительного эффекта за счет выхода в целевую зону)  Переменный бег  По 30 м  1 этап - бег в медленном темпе  2 этап - набирать скорость  (постепенное наращивание скорости)  3 этап - бег по инерции  (плавное удерживание)  4 этап - бег в медленном темпе  Самооценка на уроке  Игра "Не давай мяч водящему" (Летучий мяч). Подготовка . Играющие становятся в круг на расстояние вытянутых рук. Водящий входит в середину круга. Его задача коснуться рукой мяча (или перехватить его), который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, которому удалось коснуться мяча, в середину круга становится тот, кто не сумел точно передать мяч игрокам, стоящим по кругу. Соревнования между двумя группами (два круга).  Побеждает та группа, которая дольше продержит мяч в воздухе.  Правила:  Нельзя отбивать мяч больше одного раза подряд.  Мяч, отбитый из круга, можно спасти, если отбить его в круг, не дав упасть на землю.  Мяч разрешается отбивать кистью, головой, плечом.  Учитель по очереди бросает мяч со словами, продолжи фразу:   1. Я узнал… 2. Я научился… 3. Я проявил себя… 4. Я смогу пременить…   А теперь ответьте на вопросы:  Какие задание было самым интересным?  А каким самым трудным?  Какую учебную задачу мы решали сегодня на уроке?  Что вы можете посоветовать тем детям, кто испытал на уроке трудности? | | Каждый выполняет по две попытки прыжка, после заравнивает за собой яму.  Во время челночного бега обязательно касаться пальцами линии. Организованный уход с урока | Взаимооценивание  самооценивание | Большое, свободное пространство для каждого задания. Гимнастические обручи  Гимнастические снаряды.  Ноги вместе.  Правильное расположение рук  Носочки вытянуты, руки прямые. Подбородок приподнят. Грудная часть приподнята. |
| Конец  рефлеция | Игра на восстановление дыхания.  **«Узел»**  Каждый из группы держится за веревку. Задача - завязать веревку в узел. Отпускать руки нельзя, можно только перемещать вдоль веревки (если кто-то отпускает руки, упражнение начинается с начала). Вариант - потом развязать завязавшийся узел с теми же правилами. Вариант - развязать узел, завязанный ведущим.  2.Домашнее задание  3.Обратная связь, рефлексия.   |  |  | | --- | --- | | Чему научился? |  | | Что было интересно? |  | | Что хочу знать? |  | | | Оценивают свою работу.  На стикерах записывают свое мнение по поводу урока. |  | свисток, секундомер, прыжковая яма, рулетка |