|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | |  | | | |
| **ФИО педагога** | | Комогоров А.М. | | | |
| **Дата: 24.01.-25.01.-26.01.-31.01.** | |  | | | |
| **Класс** | | Количество присутствующих: отсутствующих: | | | |
| **Тема урока** | | Выносливость и способы ее развития. ОБЖ. 2.3. Подготовка к выживанию в экстремальных ситуациях. | | | |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу)** | | 9.1.3.1 - комбинировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник; | | | |
| **Цель урока** | | объяснять деятельность энергетической системы при выполнении упражнений различных физических нагрузоки знать её действие на организм  Учащиеся будут применять двигательные действия на преодоление различных препятствий на дистанции | | | |
| **Критерии успеха** | | -Учащиеся будут соблюдать последовательность в выполнении заданных упражнений;  -Смогут продемонстрировать понимание влияния физических нагрузок на организм | | | |
| Ход урока | | | | | |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | | **Деятельность обучающихся** | **Оценивание** | **Ресурсы** |
| Начало | Техника безопасности на уроках подвижных игр.  Сбор класса, ознакомление учащихся с целями обучения и оглашение критериев оценивания. Учитель задает вопросы: Какие основные особенности и правила игры в волейболе? Какие знаете приёмы и передачи мяча в волейболе? Как вы более эффективно можете вести в счёте, как команда?  Ходьба в колонну по одному: на носках, на пятках, обычная. Бег в равномерном темпе, по сигналу учителя ученик выполняет прыжок вверх. СБУ: приставным шагом правым боком, скрестным шагом, прыжок, прогнувшись вверху, бег спиной вперёд, с захлёстыванием голени назад. (Во время выполнения упражнений учитель наблюдает и корректирует действия учащихся).  Ходьба и восстановление дыхания. ОРУ на месте в динамике и статике. | | Все, стоя в кругу с плотно закрытыми глазами, протягивают руки вперед и сцепляются ими с теми людьми, на которых наткнулись. Ученики делятся на группы. |  | Правила и нормы техники безопасности а также поведения учащихся на занятиях по ф.в |
| середина | **(*Техника выполнения:***  Прыжки выполняются с приземлением на одну и на обе ноги.  С разбегу оттолкнуться перед препятствием одной ногой и, вынося другую ногу широким махом вперед-вверх, пере прыгнуть через препятствие, приземлиться на нее и, подав плечи вперед, продолжать движение. В момент приземления руку с оружием подать вперед. При приземлении на одну ногу важно сохранить симметричную работу рук и ног, как в  обычном беге, чтобы сразу же продолжить движение. В прыжках с приземлением на обе ноги в фазе полета обе руки вы носятся вперед вверх, толчковая нога подтягивается к маховой и обе они перед приземлением сгибаются в тазобедренных и коленных суставах, а туловище наклоняется вперед.  Способ приземления на одну или обе ноги выбирается в зависимости от ширины препятствия. С приземлением на одну ногу преодолеваются препятствия шириной до 2.5 м (рвы, траншеи). Прыжок с приземлением на обе ноги применяется при преодолении препятствий шириной до 3.5 м.  **Передвижение в проходах лабиринта**  Выполняется грудью вперед или боком в зависимости от индивидуальных особенностей военнослужащего, его вооружения и снаряжения.  ***Техника выполнения:***  Передвижение производится со слегка наклоненным  корпусом вперед, с быстрым разворотом корпуса, захватывая руками поочередно внутренние стойки лабиринта.  Опорный прыжок наступая на препятствие используется при преодолении препятствий высотой до 0.9 м.  С разбегу мягко наскочить на препятствие одной ногой, не выпрямляясь (колено не разгибать), пронести над препятствием толчковую ногу, соскочить на нее и продолжать движение.  **Перелезание через препятствие**  Перелезание применяется при преодолении высоких препятствий (заборов, стен, фасадов зданий и т.д.)  и выполняется самостоятельно или с помощью. Самостоятельно перелезание осуществляется способами: с опорой на бедро, на грудь, «зацепом», «силой».  Перелезание с опорой на бедро применяется при преодолении препятствий высотой до 1.5 м (стены, заборы).  Техника выполнения:  Опереться руками на верхний край препятствия, слегка при сесть, оттолкнувшись ногами от земли, выйти в упор на прямые руки. Махом перенести над препятствием левую ногу и сесть на бедро. Не задерживаясь, подав плечи вперед, пере нести над препятствием правую ногу и, оттолкнувшись каб луком левой ноги и левой рукой от препятствия, соскочить на землю и продолжать движение.  Перелезание с опорой на грудь применяется при преодолении препятствий высотой в рост обучаемого.  Техника выполнения:  Опереться руками на верхний край препятствия, слегка при сесть, оттолкнувшись ногами от земли, выйти в упор на прямые руки. Не задерживаясь, наклонить туловище вперед, навалиться животом на препятствие и , опускаясь головой вниз, опереться ладонью правой руки о стенку с противоположной стороны. Придерживаясь левой рукой за верхний край препятствия, перенести через него ноги, спрыгнуть на землю и продолжать движение.  Оружие за спиной или в правой руке (в момент соскока оно плашмя прижимается к стенке препятствия с противоположной стороны).  Перелезание «силой» применяется, при преодолении доща тых заборов и стен высотой 2-2.2 м.  Техника выполнения:  С короткого, но энергичного разбега (7-10 шагов) оттолкнуться сильнейшей ногой от земли в одном шаге от препятствия, другой (согнутой) ногой о стенку сооружения и ухватиться руками за его верхний край.  Подтягиваясь на руках и помогая ногами, выйти в упор на прямые руки. Далее, в зависимости от обстоятельств, перелезть через него и соскочить как при  перелезании с опрой на руки, или на грудь, или на бедро. Оружие, как правило, за спиной.  Перелезание «зацепом» применяется при преодолении пре пятствий высотой 2-2.2 м.  Техника выполнения:  С разбегу оттолкнуться сильнейшей ногой от земли на рас стоянии одного шага от препятствия и, опираясь носком другой согнутой ноги о стенку сооружения, ухватиться руками за ее верхний край. Подтянувшись, повиснуть левым боком к препятствию так, чтобы его верхний край был под мышкой; правой рукой держаться за препятствие на уровне груди (на препятствии с широкой верхней поверхности выйти в упор на левое предплечье). Согнутую в коленном и тазобедренном суставах левую ногу подтянуть вверх плотно прижать ее к препятствию, правую ногу свободным движением отвести назад. Взмахом правой ноги зацепиться пяткой или голенью за верх препятствия. Левую ногу, до зацепа правой, вниз не опускать.  Подтягиваясь руками и опираясь пяткой (голенью), перевалиться через препятствие, соскочить на землю и продолжать движение. Оружие за спиной.  Перелезание с помощью товарища выполняется с опорой на бедро или на плечи.  При опоре на бедро, когда влезающий ухватился за верхний край препятствия, помогающий поднимает его за колено и голень согнутой ноги до выхода в упор на препятствие. При опоре на плечи помогающий становится спиной к препятствию, согнув и расставив ноги, а кисти рук соединяет в «за мок». Влезающий, последовательно опираясь ногами на руки и плечи партнера, хватается руками за край препятствия. Помогающий, выпрямляясь, поднимает его до выхода в упор на препятствие. Оружие находится за спиной.  При перелезании могут использоваться пехотные и саперные лопаты, жерди, канаты и т.п. Лопата втыкается помогающим в откос или опирается на выступ препятствия, и влезающий использует ее как ступеньку. Для перелезания с помощью жердей двое в/сл становятся лицом друг к другу и боком к препятствию, держа одну жердь в опущенных руках, а другую на плечах, дальних от препятствия. При преодолении очень высоких препятствий помогающие, опустив нижнюю жердь на землю, двумя руками поднимают верхнюю жердь с преодолевающим препятствие над головой. Это позволяет ему ухватиться за верхний край и выйти в упор на препятствие высотой до 4 м.  Помощь перелезающему последним оказывают один или двое сильных в/сл, уже преодолевших препятствие.  Для этого они ложатся грудью на препятствие и, захватив товарища за запястья рук, помогают выйти ему в упор на препятствие и преодолеть его. | | Каждый выполняет по три попытки метания.  Во время бега темп максимальный.. | Взаимооценивание  самооценивание | Большое свободное пространство, конусы, свисток, секундомер, мячи, разметки, мел, флажки |
| Конец  Рефлекция | Сбор класса через построение. Рефлексия. Ученики пишут свои комментарии по проведённому уроку, смайликом рисуют свое ощущение от проведенного урока. | | Ученики составляют пятистишье. На стикерах записывают свое мнение по поводу урока. |  | фишки  стикеры |