|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | |  | | | |
| **ФИО педагога** | | **Комогоров А.М.** | | | |
| **Дата: 04.10.** | |  | | | |
| **Класс 9.** | | Количество присутствующих: отсутствующих: | | | |
| **Тема урока** | | Разработка и проведение беговой эстафеты.ОБЖ. 1.3 Правила поведения при угрозе террористического акта | | | |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу)** | | 9.3.5.1 - оценивать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей | | | |
| **Цель урока** | | Научить правильно модифицировать навыки и умения при выполнении различных физических упражнений. | | | |
| **Критерии успеха** | | Знает технику безопасности  Имеет знания и понимания правильному подбору подводящих упражнений по легкой атлетике.  Умеет правильно передать эстафетную палочку.  Демонстрирует передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.  Применяет правильные мыслительные действия в игре салки на время с использованием эстафетного бега. | | | |
| Ход урока | | | | | |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | | **Деятельность обучающихся** | **Оценивание** | **Ресурсы** |
| Начало | **Организационный момент**:   * построение * приветствие * обратить внимание на форму * сообщение темы урока: «Техника бросков и метаний различных снарядов в цель и на дальность» * объяснение учебной цели урока: «Знать и понимать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно - специфических двигательных действий» * напоминание о технике безопасности   Ходьба:  1) на носках, руки вверх, вращения кистями;  2) на пятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, предплечья сомкнуты, вращения кистями;  3) на внешней стороне стопы, кисти в замок, ладони прижать к груди, локти в стороны, на каждый шаг руки вытягивать вперёд, ладони поворачивать от себя – и.п.;  4) на внутренней стороне стопы, руки внизу сзади, кисти в замок, на каждый шаг мах руками назад вверх;  5) перекатом с пятки на носок, левая рука вверху, правая внизу.  6) полуприсядом  **Бег:**   * Выполняем бег «змейкой». * Бег с выбрасыванием прямых ног вперед или назад(10 повторений) * Бег с высоким подниманием бедра(10 повторений) * Бег с захлёстыванием голени назад(10 повторений) * Выполняем бег спиной вперед (дистанция 15 метров) * Выполняем приставной шаг правым боком(10 повторений) и левым боком(10 повторений). * Выполнение приставного шага в «стойке теннисиста» попеременно левым и правым боком (10 повторений) * Передвижение боком (левым и правым) скрестнымшагом(10 повторений)   Ускорение (дистанция 15 метров)  **Дыхательные упражнения**  Свободным шагом вдох через нос, выдох через рот  **Разминка и растяжка:**   * Повороты головы (5 поворотов в одну сторону, 5 в другую) * Наклоны головы влево, вправо, вперёд, назад (4 повторения) * Вращение плечами (4 вперёд, 4 назад) * Махи руками (4 вперёд, 4 назад) * Подъем рук вперед (8 повторений) * Подъем рук назад (8 повторений) * Разведения рук стоя (8 повторений) * Скручивание (6 повторений) * Наклоны в стороны (6 влево, 6 вправо) * Вращение торса (8 повторений) * Махи ногами (левой ногой 4, правой ногой 4) * Выпады в стороны (4 выпада влево, 4 выпада вправо)   Вращение ступней (8 повторений левой ступнёй, 8 повторений правой ступнёй) | | С помощью разрезанных пазлов, класс делится на группы. |  |  |
| Середина | Работа в тройках отработка передачи эстафетной палочки на минимальном отрезке.  C:\Users\Igor'\Desktop\пал.gif Работа в парах передача эстафетной палочки в 10 метровом коридоре с применением заранее обговоренном звуковом сигнале.  C:\Users\Igor'\Desktop\пал2.jpgРазучивают навыки и умения эстафетного бега, спринтерского бега по дистанции.  Эстафетный бег 4 х 60  C:\Users\Igor'\Desktop\пал 3.pngУскорения на 20-30 метров по 2-3 ускорения  Игра «салки на время» с элементами эстафетного бега. (играют 2 команды одна команда в поле, другая осаливает, задания выполняются на время). | | Работая в группах, ученики самостоятельно изучают тему.  Каждый выполняет по три попытки метания.  Во время бега темп максимальный. | Взаимооценивание  самооценивание | Большое свободное пространство |
| Конец  Рефлеция | Рефлексия вопросами и ответами (карточки): Рефлексия проводится в заключительной части  Что нового узнали на уроке?  Как метание пригодится в жизни?  Как занятия физической культурой влияют на здоровье?  Домашнее задание. Подумайте, как можно модернизировать имеющиеся техники метания. | | Ученики активно отвечают на вопросы. |  |  |