|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ФИО педагога** | |  |
| **Дата: 11.05.** | |  |
| **Класс** | | Количество присутствующих: отсутствующих: |
| **Тема урока** | | Развитие навыков стайерского бега. ОБЖ. 3.2. ВИЧ-инфекция и СПИД. Профилактика наркомании. |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу)** | | 9.1.3.1 - комбинировать навыки и последовательности движений при выполнении спортивно-специфических техник |
| **Цель урока** | | Учащиеся могут:  ● Усвоить технику прыжка в длину и метания малого мяча;  ● Выполнить и связать движения. |
| **Критерии успеха** | | Учащиеся:  ● Понимают и детально описывают сложные вопросы здоровья;  ● Соблюдают технику безопасности при выполнении различных физических упражнений. |
| Ход урока | | |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | |
| Начало | 1.Учитель приветствует класс. Класс делится на группы. Проводится "Мозговой штурм" по теме: "Правильное питание как основа здоровья человека". Учащиеся внутри групп обсуждают этот вопрос, после этого группы представляет свое выступление. После выступления групп совместно обсудить о правильном питании и активном образе жизни. 2. Учащиеся в колонне друг за другом по диагонали выполняют разновидности бега:  - Медленный бег;  - Бег с высоким подниманием бедра;  - Бег с захлестыванием голени;  - Бег спиной вперед;  - Бег с ускорением.  3.Общеразвивающие упражнения на месте. Учащиеся становятся в круг, самостоятельно выполняют общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных мышечных групп. | |
| середина | Стайерский бег по-другому называют бегом на длинные дистанции. К нему чаще всего относят дистанции от 3 000 метров. По количеству спортсменов-стайеров можно сделать вывод, что бег на длинные дистанции является одним из самых популярных****Какие именно дистанции являются длинными?**** Не смотря на простоту вопроса, существуют некоторые споры о том, какие именно дистанции относятся к длинным. Если со спринтерскими дистанциями все понятно, то средневики и стайеры часто спорят относительно некоторых дистанций. Они касаются как нижней границы, так и верхней.  Первые разногласия возникают по поводу бега на 3 000 метров. Некоторые считают, что эта дистанция относится к средним, а другие, что к длинным. С чем же это связано? Причина спора кроется в том, что спортсмены, специализирующиеся в беге, как на средние, так и длинные дистанции часто выступают на соревнованиях на 3 000 метров. На «трешке» в равных условиях могут оказаться спортсмены, у которых «коронной» является как «полторашка», так и «пятерка».  Что касается верхней границы стайерского бега, то тут остается открытым вопрос [**марафона**](https://life4health.ru/marafon-42km/). Многие считают, что его следует выделить в отдельную категорию. Некоторые относят 42 195 метров к марафонским дистанциям, а некоторые к сверхдлинным.  1.Учащиеся делятся на две группы и выполняют прыжковые упражнения по карточкам.  Карточка №1.  - Перепрыгивание лавки разными типами прыжков: на одной, двух ногах, стоя, из положения на корточках;  - Прыжки по лавке: на одной ноге, боком;  - Прыжки по лавке со сменой ног на каждый прыжок;  - Прыжки через лавку.  Карточка №2.  - Прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди. 10 - 20 прыжков;  - Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат. 5 - 10 раз;  - Многократные прыжки через препятствие (легкоатлетический барьер). Высота препятствия постепенно увеличивается от 70 до 100 см;  - Прыжки в глубину (70 - 100 см) с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх. 6 - 10 прыжков.  *Дескрипторы:*  *- Соблюдают технику безопасности;*  *- Выполняют правильное отталкивание;*  *- Демонстрируют правильную технику прыжков.*  **Формативное оценивание.**Взаимооценивание. Учащиеся оценивают друг друга после прыжков. Какие качества развиваются в прыжках? Сложно ли вам было соблюдать правильную технику прыжка? Насколько трудно выполнять прыжковые упражнения?  2.Подвижная игра, способствующая развитию точности.  Класс делится на пары, которым выдаются по малому мячу и гимнастической булаве. Игроки каждой пары становятся лицом к друг другу по концам 8-м линии, в середину которой ставят булаву. На линии сделаны поперечные отметки на расстоянии 1 м. По сигналу, игроки в парах начинают по очереди бросать мяч в булаву, стараясь ее опрокинуть. Сбивший булаву игрок переставляет ее на метр ближе к себе, а игра продолжается на тех же условиях. Выигрывает тот, кто меткими метаниями приведет булаву к себе.  **Обратная связь:**  Как физическая активность влияет на нашу работоспособность? Какие качества необходимы для результативности метания мяча?  **Задание № 1**  Класс делится на пары. В парах учащиеся совершенствуют **технику берпи с прыжком вперёд.**Используя дифференцированный подход. Выполнить упражнения можно с подходами или за время выполнения в зависимости от подготовленности учащихся. Главная задача учащихся – увеличить продуктивность и выносливость при постоянном сохранении темпа и правильной техники.  **Дескрипторы:**  - учащиеся соблюдают ТБ;  - учащиеся выполняют упражнения последовательно;  - учащиеся соблюдают технику упражнений;  - учащийся прыжком переходит в положение «упор лежа»;  - учащийся вернулся прыжковым движением в положение  «приседа»;  - учащийся резко выпрыгнул из положения «сидя», вверх и  вперед, стараясь преодолеть максимальную дистанцию.  - учащиеся следят за нагрузкой ЧСС (пульс);  - учащиеся развивают физические качества;  **Оценивание:** после выполнения задания учитель предлагает учащимся провести взаимооценивание по дескрипторам.  **Учитель задает вопрос:**Какое воздействие оказывает упражнения берпис прыжком вперёд на ваш организм?  ***Дифференциацияосуществляется:***  ***а) по физиологическим особенностям:***  *- мальчики выполняют более высокую нагрузку;*  *- девочки выполняют нагрузку поменьше;*  ***б) по физическим способностям:***  *- более способным учащимся давать более сложные упражнения, чтобы расширить их двигательные навыки;*  *- более способные учащиеся оказывают поддержку менее способным учащимся.*  После заданий учитель предлагает спортивные игры по выбору учащихся: флорбол, футбол, волейбол, баскетбол, н/теннис и другие подвижные игры. | |
| Конец  Рефлекция | **Рефлексия.**  Выбери верное утверждение:  *Я сам не смог справиться с затруднением;*  *У меня не было затруднений;*  *Я только слушал предложения других;*  *Я выдвигал идеи...* | |