|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | |  | | | |
| **ФИО педагога** | | **Комогоров А.М.** | | | |
| **Дата: 08.09.** | |  | | | |
| **Класс 9.** | | Количество присутствующих: отсутствующих: | | | |
| **Тема урока** | | Улучшение навыков беговой выносливости. ОБЖ.  1.1 Формирование современного уровня культуры населения в области безопасности жизнедеятельности | | | |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу)** | | 9.3.3.1 - объяснять и описывать деятельность энергетической системы и её связь с упражнениями различной физической нагрузки; | | | |
| **Цель урока** | | - соблюдают технику безопасности  -могут составить и продемонстрировать упражнения развивающие выносливость | | | |
| **Критерии успеха** | | Учащиеся могут:  Описать, обсудить и продемонстрировать навыки, необходимые в беге, прыжках и метаниях. Предметная лексика и терминология  контроль и безопасность при длительных нагрузках сила, скорость, выносливость, гибкость  расчетное время, фактическое время шаг, движение | | | |
| Ход урока | | | | | |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | | **Деятельность обучающихся** | **Оценивание** | **Ресурсы** |
| Начало | Учитель приветствует учащихся.  После приветствия, он предлагает учащимся обсудить следующие вопросы: - какое влияние эти упражнения оказывают на ваше здоровье?- какие упражнения необходимы для развития выносливости? Вместе с учащимися формулирует тему урока «Бег и его разновидности».Учитель предлагает учащимся сформулировать цели обучения, выделить критерии успеха и просит сопоставить их с уже разработанным вариантом. | | С помощью разрезанных пазлов, класс делится на группы. |  | Большое свободное пространство. Свисток, секундомер |
| Середи  на | Учитель проводит с классом разминку при беге.  **(**ОРУ на месте. Учащиеся выбирают лидера для проведения разминки на различные группы мышц для подготовки организма к предстоящей физической нагрузке.  **Бег и его разновидности**  Учитель делит класс на группы, раздает ноутбуки и предлгает открыть нужную ссылку.  После того, как учащиеся ознакомилисьс ресурсом, учитель проводит обратную связь применяя метод «вопрос-ответ».  Учащиеся делятся две команды . По сигналу учителя первые номера бегут с максимально возможной скоростью вперед, обегают стойки, бегут назад, обегают стойки сзади команды и передают эстафету вторым номерам, а сами встают в конец своих колонн. Вторые номера делают то же упражнение и т. д.  Команду-победительницу определяют по последнему участнику на финише.    При выполнение игры необходимо соблюдать технику безопасности.  **Спросите:** какие физические качества развивает данная игра?  Учитель предлагает учащимся разбиться по парам и составить упражнения для развития выносливости:1.Бег с высоким подниманием бедра. 2.Бег на месте с высоким подниманием бедра в упоре о стену. 3. Бег с захлестыванием голени назад с максимальной частотой движений (6 серий по16 м).4.Ускорения с высокого старта (стартовый разгон), (9-10 серий по 9 м). Выполняют вначале в среднем, затем в максимально быстром темпе.  **Следить** за полным отталкиванием опорной ногой от пола, не наклонять туловище назад, не поднимать плеч, 6 серий по 16 м  **Обращать** внимание на полное выпрямление опорной ноги, туловище держать под углом 45-50 градусов (6 серий по 20 сек). Отдых между сериями от 20 сек. до 1мин  Учащиеся делятся на группы. Первые номера встают у стартовой линии, вводится соревновательный элемент:  -стартуя одновременно по сигналу учителя, учащиеся должны как можно быстрее пересечь среднюю линию зала, После этого, продолжая бег по инерции, они «гасят» скорость и останавливаются у противоположной стены зала, не касаясь ее руками. | | Работая в группах, ученики самостоятельно изучают тему.  Каждый выполняет по три попытки метания.  Во время бега темп максимальный. | Взаимооценивание  самооценивание |  |
| Конец  Рефлексия | Игра «**Чувство друга**».  Взявшись за руки, учащиеся образуют круг, закрывают глаза, опускают руки, делают по команде шаги назад, вперед и стараются найти руку друга-партнера, не открывая глаз, а затем смотрят, что получилось. Те, кто остался одни, взявшись за руки, образуют свой малый круг, и продолжают игру внутри большого круга(4-5 раз). Показать 3 варианта: а) 1 шаг назад, два шага вперед; б) 2 шага вперед, 1 шаг назад; в) 2 шага назад, 3 шага вперед. Сказать, что в итоге выиграли ребята из внешнего круга, но во внутреннем круге дети тоже нашли своих друзей. Победила дружба.  В конце урока учащиеся проводят рефлексию:  - что узнал, чему научился  - что осталось непонятным  - над чем необходимо работать | | Ученики активно отвечают на вопросы. |  |  |