**Краткосрочный план урока №59**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | Школа: №1 | | | |
| Дата: 27.01.19г. | | | | ФИО учителя: Тугова Л.А. | | | |
| Класс: 7 «А» | | | | Количество присутствующих: | отсутствующих: | | |
| Тема урока | **Двигательные действия на улучшение силы и выносливости** | | | | | | |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке** | **7.3.1.1.**Понимать и объяснять влияние здорового образа жизни по отношению к собственному здоровью  **7.1.4.4.**Уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий | | | | | | |
| **Цели урока** | Учащиеся будут знать, как применять двигательные действия на развитие силы и выносливости | | | | | | |
| **Критерии успеха** | \*Учащиеся будут уметь использовать двигательные действия на развитие силы и выносливости в процессе урока  \*Учащиеся будут демонстрировать свои двигательные способности | | | | | | |
| **Языковые цели** | Описывать, обсуждать и демонстрировать свое понимание того, какой вклад вносят физические упражнения для развития выносливости в укреплении здоровья.  **Предметная лексика и терминология**:   * разминка, техника восстановления * бег на месте, попеременный одношажный ход, спуски, подъемы, повороты   **Вопросы для обсуждения:**   * Как физические упражнения влияют на ваше настроение и хорошее самочувствие? * Как вы себя чувствуете при нагрузке на организм? | | | | | | |
| **Привитие ценностей** | Сотрудничество, совместная работа в группах, взаимоуважение | | | | | | |
| **Межпредметные связи** | Связь с предметом физика, биология | | | | | | |
| **Навыки использования ИКТ** |  | | | | | | |
| **Предварительные**  **знания** | Учащиеся имеют знания и навыки скоростно-силовой подготовки и выносливости, полученных в предыдущих разделах и классах, а также дома и вне школьной программы. | | | | | | |
| **Ход урока** | | | | | | | |
| **Запланированные этапы урока** | | **Запланированная деятельность на уроке** | | | | | **Ресурсы** |
| Начало  урока  12 мин | | 1. Построение класса  2. Сообщение целей урока.  3. Повторение техники безопасности  4. Специальные подготовительные упражнения перед началом урока | | | | | Пространство для каждого ученика |
| Середина  урока  22 мин | | **(Э, Г)** «Чехарда». Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок наклоняется вперед. Следующий игрок перепрыгивает через него и встает, наклонившись вперед. Затем следующий игрок перепрыгивает через 2 стоящих и также встает, согнувшись. Как только вес участники команды встанут на дистанции, первый игрок, который теперь оказался последним, перепрыгивает через всех стоящих впереди и опять истает, согнувшись. И так до тех пор, пока все игроки не пересекут линию финиша. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает.  **(Э, Г, Ф)** Учащиеся делятся на несколько групп. Каждая группа разрабатывает комплекс упражнений состоящих из последовательных 2 видов деятельности на развитие выносливости. Например, прыжки на скакалке, затем ускорение. Затем каждая группа демонстрирует свои упражнения и предлагает выполнить остальным учащимся. После выполнения группы оценивают друг друга.  **(К, И, Д, Ф)** “Бесконечный эстафетный бег”. Участвуют две, и более команд. На беговой дорожке чертят несколько линий на одинаковом расстоянии одна от другой, обозначающих этапы (100 или 200 м). Все члены команд рассчитаны по порядку. Только на первом этапе сзади первых номеров стоят последние номера. По сигналу учителя первые номера бегут ко вторым и передают им эстафету, а сами остаются на их местах. Последние номера занимают место первых, как только те покинут свои этапы. Вторые номера передают эстафету третьим, те – четвертым и т. д. Каждый, передавший эстафету, остается на этапе принявшего ее. Эстафета повторяется столько раз, сколько заранее объявляет учитель. | | | | | Необходимые материалы и наглядные пособия: мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.  Ссылка на ресурс  <http://www.menslife.com/fitness/kompleks-prostykh-uprazhnenij-na-vynoslivost.html>  Большое, свободное пространство, секундомер, свисток |
| Конец урока  6 мин | | Рефлексия в конце урока. Как физические упражнения влияют на ваше настроение и хорошее самочувствие?  Как вы себя чувствуете при нагрузке на организм? Почему, некоторые задания требуют большей физической активности, чем другие? | | | | |  |
| **Дифференциация – каким образом Вы планируете оказать больше поддержки?** | | | **Оценивание – как Вы планируете проверить уровень усвоения материала учащимися?** | | | **Здоровье и соблюдение техники безопасности** | |
| - Дифференциация в усложнении задания;  - Учащиеся оказывают взаимопомощь и поддержку при выполнении заданий | | | Наблюдение, обратная связь учеников, через методы самооценивания и взаимооценивания | | | - Соблюдение техники безопасности во время выполнения упражнения;  - Формирование здорового образа жизни | |
| ***Рефлексия по уроку***  *Были ли цели урока/цели обучения реалистичными?*  *Все ли учащиеся достигли ЦО?*  *Если нет, то почему?*  *Правильно ли проведена дифференциация на уроке?*  *Выдержаны ли были временные этапы урока?*  *Какие отступления были от плана урока и почему?* | | | *Используйте данный раздел для размышлений об уроке. Ответьте на самые важные вопросы о Вашем уроке из левой колонки.* | | | | |
|  | | | | |
| **Общая оценка**  **Какие два аспекта урока прошли хорошо (подумайте как о преподавании, так и об обучении)?**  **1:**  **2:**  **Что могло бы способствовать улучшению урока (подумайте как о преподавании, так и об обучении)?**  **1:**  **2:**  **Что я выявил(а) за время урока о классе или достижениях/трудностях отдельных учеников, на что необходимо обратить внимание на последующих уроках?** | | | | | | | |