**Краткосрочный план урока физической культуры**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел долгосрочного плана:****5. Лыжная/ кроссовая/коньковая подготовка**  | **Школа:** **9 класс** |
| **Дата:** | **ФИО: учителя: Коршикова Е.Н.** |
| **Тема урока:** | Комплексы упражнений на улучшение силы и выносливости. |
| **Цели обучения:** | 9.1.4.1 оценивать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий |
| **Цели урока** | Самостоятельное определение уровня физической подготовленности и поиск способов ее совершенствования. |
| **Критерии оценивания** | Оценивает собственные умения и навыки при выполении тестирования для определения и дальнейшего совершенствования уровня физической подготовленности. |
| **Языковые цели** | **Учащиеся могут:** Обсуждать и демонстрировать свое понимание формирования и развития двигательных качеств.**Предметная лексика и терминология**Включает: * двигательные качества,
* сила,
* скоростно-силовые,
* координация,
* выносливость.

**Полезные фразы для диалога**Вопросы для обсуждения:* Какие типы телосложения разделяют у человека?
* Может ли человек перейти из одной типологической группы в другую?
* Какие физические качества в развиваются у человека течение жизни?
* Как определить уровень развития физических качеств?
* Какими упражениями развивают силу, быстроту, выносливость, координацию, скоростно-сиовые качества?
 |
| **Привитие ценностей** | **Цель:** Привитие желание к ведению здорового образа жизни. Стремление к самооценке, саморазвитию. |
| **Межпредметные связи** | Физика – подсчет индекса ГСТ, Математика – посчет по таблице , Биология – деление на соматотипы, пульсометрия. |
| **Навыки использования ИКТ** | Работа с видеоматериалами на электронных носителях. |
| **Предварительные знания** | Каике двигательные качества развиваются у человека(выносливость, быстрота, сила, координация, скоростно-силовые качества). На какие типы телосложения разделяются люди(эктоморфы - астеники, мезоморфы - нормостеники, эндоморфы - гиперстеники)  |
| **Ход урока** |  |
| **Запланированные этапы урока** | **Запланированная деятельность на уроке** | **Ресурсы**  |
| Начало урока (тайм-менеджмент) | 1. Построение. Приветсвие. Сообщение задач урока.2. Деление на группы.  - Как известно все люди делятся на 3 основных соматотипа эктоморфы - астеники, мезоморфы - нормостеники, эндоморфы – гиперстеники (отвечают дети). Все соматотипы внутри своей группы имеют одинаковые предпочтения к физическим упражнениям. Поэтому понимать друг друга им легче. Из множества опредеоения соматотипов есть один самый простой: обхват запястья большим и указательным пальцами.Если вы обхватили запястье с запасом – вы астеник; если пальцы соединились – вы нормомтеник; если не соединились – вы гиперстеник.Проведя эти действия, учащиеся делятся на 3 группы – **А, Н, Г** (в соответствии с названием соматотипа). И располагаюся на скамейках с соответстветствующим названием своей группы.**Беседа – вопрос – ответ:** Какими физическими качествами обладает человек? (выносливость, быстрота, координация, сила, скоростно-силовые качества). Сегодня на уроке вы определите уровень развития своей физической работоспособности(выносливости), координации, силы и скоростно-силовых качеств.- В группах необходимо выбрать капитана(для определения очередности выполнения упражнений и контроля за правильностью их выполнения). Капитаны каждому ученику раздают карточки для внесения данных после выполнения тестов.20191104_215049.jpg | Свисток, секундомер,Стикеры для деления на группы,Ноутбук, видеоматериал, Плакаты с .Индивидуальные карточки  |
| Середина урока(тайм-менеджмент) | Начнем исследования с гарвардского степ – теста. - объяснение методики выполнения ГСТ. Восхождение на ступень в течение 4 мин. В режиме метронома 120 уд в минуту. По окончании восхождения все садятся на скамью, отдыхают в таком положении 1 мин. Со второй мин берется пульс за 30 сек. – 3 раза. На 2,3,4 минутах. После подсчета пульс вносится в таблицу.Просмотр видеоролика по технике восхождения на ступень.**I.** Начать тестирование ГСТ: 1. Определить пульс в покое.(записать в таблице) 2. Восхождение на ступень 4 мин 3. 1мин. Отдых 4. замеряем пульс на 60сек – за 30 сек.: записать в таблице 5. замеряем пульс на 180 сек – за 30 сек: записать в таблице 6. замеряем пульс на 210 сек – за 30 сек: записать в таблице. 7. подсчитываем ИГСТ по формуле, по тблице определяем уровень физической работоспособности и вносим данные в итоговую таблицу.20191104_214939.jpg**II.** По окончании ГСТ группам дается задание на какую станцию они проходят дальше. Для работы на следующих станциях учащиеся в группах делятся на пары. * челночный бег они выполняют в паре,
* прыжок в длину – один выполняет, другой записывает и наоборот,
* подтягивание один выполняет, другой считает.

Результаты в карточки вносят учащиеся освобожденные по справкам ВКК, сидящие на каждой станции. Учащиеся самостоятельно, используя таблицу для определения уровня физической подготовленности, определяют свой уровень подготовленности на каждой станции и вносят в свою таблицу. **III.** Группы по команде учителя, строем проходят на станции для проведения тестирования:**А – станция «подтягивание»** 1. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.2. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.**Н – станция «прыжок в длину с места»** 1. Подойти к линии отталкивания, не наступая на нее.2. Выполнить прыжок, приземляясь на согнутые ноги.3. После прыжка сделать шаг вперед и выполнить следующую попытку.4. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела ученика.**Г – станция «челночный бег 3х10м** 1. Подойти к линии старта (кубик находится на расстоянии 10м от старта).2. По команде «марш!» начать бег. Добежать до кубика, взять его, отнести за линию старта, поставить его(бросать нельзя!) и финишировать, пробежав мимо линии на полной скорости.На каждой станции есть описание проводимого теста, видео для ознакомления с правилами его выполнения.Учащиеся подходят к станции, знакомятся с правилами, определяют порядок выполнения упражения. **IV.** После окончания упражнения учащиеся ожидают команды учителя для перехода на следующую станцию. По команде учителя, все участники группы строятся на станции и переходят на следующую: против часовой стрелки.**ФО учителя** – учитель следит за правильностью выполнения упражнения и точностью подсчетов и измерений результатов.**V.** После того, как все станции будут пройдены, группы возвращаются к месту начала урока. Для подведения итогов урока. | Свисток, секундомер, 4 ноутбука, видеоматериал, индивидуальные карточки, ручки, рулетка, перекладина, скамейки, метроном, таблицы для определения уровня физической работоспособности, силы, координации, скоростно-силовых качеств.  |
| Конец урока(тайм-менеджмент) | Группы по очереди подходят к плакату с графиком и каждый участник группы приклеевают стикер на тот уровень, какой показал он на тестах:  *Выносливость/ соростно /координация / сила*  *силовые*выс. в/ср.ср.н/ср.низ.Данный график покажет какие физические качества отстают в развитии у класса.20191104_215018.jpgРефлексия - группы получают карточку для рефлексии. Обсуждают 1 мин. По очереди даютответ. | Плакат для подведения итогов урокаКарточки для рефлексии.Ручки, гимнастические скамейки |
| **Дифференциация – каким образом Вы планируете оказать больше поддержки? Какие задачи Вы планируете поставить перед более способными учащимися?** | **Оценивание – как Вы планируете проверить уровень усвоения материала учащимися?** | **Здоровье и соблюдение техники безопасности** |
| Деление учащихся на группы по саматотипам. Наиболее подготовленные учащиеся выполняют роль капитанов группы для определения очередности выполнения упражнений и контроля за правильностью их выполнения | Учащиеся самостоятельно оценивают свою физическую подготовленность переводя результаты тестов с помощью таблицы в уровни. Анализируют свои результаты, делают выводы. Учитель следит за правильностью выполнения упражнения и точностью подсчетов и измерений результатов.Рефлексия в конце урока дает возможность учителю увидеть развитие физических качеств на уровне всего класса. Правильность работы с таблицами оценивается по карточкам учащихся | **Применение здоровьесберегающих технологий:****- физическая активность школьников;****- гигиенически оптимальные условия на уроке;****-правила ТБ.** |