**Краткосрочный план урока № 14 (61)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы:** №5 Лыжная/кроссовая/коньковая подготовка. | | | **Школа:** №1 | | |
| **Дата: 13.02.2020г.** | | | **Учитель: Тугова Л.А.** | | |
| **Класс:** 10 | | | **Присутствующие:** | | **Отсутствующие:** |
| **Тема урока:** **Проведение соревнований и организация судейства** | | |  | |  |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу)** | | 10.3.3.3. Обсуждать краткосрочные и долгосрочные эффекты на организм, которые оказывают упражнения различной интенсивности. | | | |
| **Цели урока** | | Все учащиеся смогут принять участие в проводимых соревнованиях.  Большинство учащихся смогут определить влияние упражнений на организм человека.  Некоторые учащиеся смогут показать хороший результат в соревнованиях и объяснить свое понимание влияние упражнений на организм человека. | | | |
| **Критерии оценивания** | | Знать и соблюдать правила Т.Б.  Выдвигать и аргументировать свои идеи.  Совершенствовать лыжную технику. | | | |
| **Языковые цели** | | Учащиеся могут: описывать, анализировать и демонстрировать свое понимание физических упражнений для развития разных вариантов выносливости и их влияние на укрепление здоровья.  Предметная лексика и терминология: главный судья, судья-секундометрист, стартёр, судья на трассе.  Полезные выражения для диалога/письма:   * вы понимаете разницу между энергичными упражнениями с низкой и высокой активностью? * Как вы себя чувствуете при выполнении аэробной нагрузки, с большими и малыми паузами для отдыха? * Зачем необходимо выполнять физические упражнения, которые развивают выносливость? | | | |
| **Привитие ценностей** | | Уважение, сотрудничество, честность. | | | |
| **Межпредметные связи** | | Биология. | | | |
| **Навыки использования ИКТ** | | <https://www.youtube.com/watch?v=ThP67zbtlXc>  <https://www.youtube.com/watch?v=3Dq88hg5AZM> | | | |
| **Предварительные**  **знания** | | Опыт занятий предыдущих уроков по лыжной подготовке. | | | |
| **Ход урока** | | | | | |
| **Запланированные этапы урока** | **Запланированная деятельность на уроке** | | | **Ресурсы** | |
| Начало урока  0 – 15 | Сбор класса на лыжной базе. Сообщение цели обучения и критериев оценивания. Выдача инвентаря и выход на стадион.  Разминка выполняется в режиме кросс-фита:  Бег 30 метров.  Упор-присев, упор-лёжа, упор-присев.  Бег 30 метров в обратном направлении.  5 наклонов вперёд, 5 приседаний.  Работа проводится в течение 2 минут.  Ходьба и восстановление дыхания. ОРУ на месте. | | | Лыжная база. | |
| Середина урока  16 – 76 | Сбор класса. Подготовка к соревнованиям. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Ученик самостоятельно выбирает лыжный ход и отрабатывает его технику. Учитель, при необходимости, корректирует технические моменты выполнения.  Выбирается судейская бригада на каждый вид программы соревнований.  Программа соревнований:   1. Лыжный спринт. 50 метров. В каждом забеге принимают участие не более 5 учеников. Самооценивание и оценивание в группах влияния проведенного соревнования на организм человека. 2. Дистанция 1000 метров. В каждом забеге до 10 участников. После выполнения задания учитель задает вопрос: как ваш организм реагирует на выполнение работы в более длительном временном режиме? Что такое усталость?   Соревнования проводятся в несколько этапов. Победители проходят в следующий круг соревнований. | | | Школьный стадион, лыжное оборудование, конусы, секундомер. | |
| Конец урока  77 – 80 | Сбор класса на лыжной базе. Сдача и установка инвентаря. Рефлексия: каким способом отсрочить наступление усталости? | | | Лыжная база,стикеры, ручки. | |
| 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?  Владение лыжами указывает на уровень развития ученика. | | | Здоровье и соблюдение  техники безопасности | |
| Дополнительная поддержка  Работа в группах – поддержка одноклассников.  Помощь учителя, если требуется.  Более способные учащиеся могут продемонстрировать аспекты своих решений, которые показались интересными/более сложными другим учащимся.  Ключевой принцип дифференциации на уроке – усложнение. | При необходимости учитель даёт обратную связь. | | |  | |
| 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 бы временные этапы урока?  Какие отступления были от плана урока и почему? |  | | |  | |
| 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? |  | | |  | |