**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 урока0 – 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 урока16 – 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 урока77 – 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 поддержкаРабота 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 урокуБыли 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 оценкаКакие 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? |  |  |