Автор: Климбей Николай Николаевич
Предмет: Физическая культура
Класс: 8 класс
Раздел: Лыжная/ кроссовая/коньковая подготовка
Тема: Бег с преодолением различных препятствий. Закрепление навыков техники специальных упражнений

Цели обучения (ссылка на учебную программу):	8.1.3.1 - объяснять и демонстрировать навыки и последовательности движений при выполнении спортивно - специфических техник
Цели урока:	Все учащиеся смогут: • Продемонстрировать последовательность и базовую технику преодоления 3-х различных препятствий (бег «змейкой», перешагивание через барьер, прыжок через гимнастическую скамейку). Большинство учащихся смогут: • Объяснить ключевые фазы движения и правила безопасности при преодолении одного из препятствий на выбор. Некоторые учащиеся смогут: • Продемонстрировать усложненную технику преодоления препятствий (на скорость, с дополнительным заданием) и оказать помощь (дать совет) однокласснику в улучшении его техники.
Языковые цели:	
Критерии успеха:	Критерий Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень Техника выполнения упражнений Демонстрирует технически правильное, слитное и уверенное преодоление всех препятствий. Демонстрирует правильную последовательность, но допускает 1-2 незначительные ошибки в технике (например, жесткое приземление, неправильная работа рук). Нарушает последовательность движений, допускает грубые технические ошибки, которые могут привести к травме. Активность и вовлеченность Активно участвует во всех этапах урока, проявляет инициативу, задает вопросы. Участвует в большинстве упражнений, но требует дополнительной мотивации со стороны учителя. Пассивен, часто отвлекается, избегает выполнения заданий. Соблюдение техники безопасности Безукоризненно соблюдает все правила ТБ, держит дистанцию, контролирует свои движения. В целом соблюдает правила, но иногда нуждается в напоминании о дистанции или правильном использовании инвентаря. Систематически нарушает правила ТБ, создает потенциально опасные ситуации для себя и других. Взаимопомощь и поддержка Активно подбадривает товарищей, дает конструктивные советы, помогает в организации работы в группе. Проявляет поддержку только после прямого указания учителя. Проявляет безразличие к успехам и неудачам одноклассников, не участвует в командной работе. Проявление ценности "Трудолюбие и профессионализм" Демонстрирует настойчивость (повторяет попытки), выполняет задания качественно, аккуратно обращается с инвентарем, помогает в уборке. Старается выполнять задания, но при неудаче может потерять интерес. Обращается с инвентарем удовлетворительно. Не проявляет настойчивости, выполняет задания небрежно, не заботится об инвентаре.
Привитие ценностей:	Трудолюбие и профессионализм: Умение доводить начатое дело до конца. Умение выполнять работу качественно. Умение планировать свою деятельность. Умение организовывать свое рабочее место. Умение работать самостоятельно. Умение проявлять инициативу, активность. Умение проявлять творческий подход к делу. Умение проявлять настойчивость в достижении цели.
Навыки использования ИКТ:	
Межпредметная связь:	
Предыдущие знания:	

Ход урока

Этапы урока	Запланированная деятельность на уроке	Ресурсы
Начало урока (10 минут)	1. Построение и приветствие: «Класс, в одну шеренгу – становись! Равняйсь! Смирно! Здравствуйте, ребята! Вольно. Я рад видеть вас на уроке физической культуры!» 2. Сообщение темы и целей урока: «Сегодня мы продолжаем работу в разделе кроссовой подготовки. Тема нашего урока: "Бег с преодолением различных препятствий". Мы закрепим технику специальных беговых упражнений и научимся проходить полосу препятствий. К концу урока каждый из вас сможет технически правильно преодолеть несколько препятствий и объяснить, как это делать безопасно». 3. Мотивация и интеграция ценности: «Преодоление препятствий – это не только про спорт, но и про жизнь. Это требует трудолюбия и профессионализма. Профессионализм сегодня – это качественное выполнение каждого элемента, а трудолюбие – это настойчивость, даже если что-то не получается с первого раза. Давайте отнесемся к нашему уроку как к важной работе, которую нужно сделать хорошо!» 4. Инструктаж по технике безопасности: «Внимание! Правила безопасности на сегодня: - Во время бега соблюдаем дистанцию 2-3 метра. - Смотрим строго вперед, а не под ноги. - Препятствия обходим только с указанной стороны. - Приземление после прыжков выполняем мягко, на полусогнутые ноги. - При плохом самочувствии немедленно сообщить мне. Вопросы есть? Отлично, тогда начинаем!» 1. Строятся в шеренгу, выполняют команды. 2. Слушают, осмысливают цели урока. 3. Воспринимают ценностную установку, настраиваются на продуктивную работу. 4. Внимательно слушают инструктаж, подтверждают, что правила понятны. Формативное оценивание: • Словесная похвала за быстрое и четкое построение. • Наблюдение за внимательностью учащихся во время инструктажа. 1. Общая разминка (фронтальный метод): «Направо! В обход по залу шагом марш! Дистанция – два шага». Далее следуют команды: - Ходьба на носках, руки вверх. - Ходьба на пятках, руки за голову. - Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. «Переходим на легкий бег. Темп медленный, дышим ровно». «Закончили бег. Переходим на шаг, восстанавливаем дыхание. Вдох – руки вверх, выдох – опускаем». 2. ОРУ на месте (в колонне по 2-3): «Класс, перестраиваемся в колонны для разминки». Комплекс ОРУ (8-10 упражнений сверху вниз): - Вращения головой, наклоны. - Вращение в плечевых, локтевых суставах. - Рывки руками перед грудью. - Наклоны туловища в стороны, вперед-назад. - Вращение в тазобедренном суставе. - Выпады вперед, в стороны. 3. Специальная разминка и гендерная дифференциация: «А теперь специальные беговые упражнения. Двигаемся в колонне». - Бег с высоким подниманием бедра. - Бег с захлестыванием голени. - Приставные шаги правым и левым боком. «Мальчики, дополнительно выполняем 10 глубоких приседаний. Девочки, выполняем 10 махов ногами вперед-назад каждой ногой для гибкости». 4. Пульсометрия: «Стоп! Нашли пульс на сонной артерии или запястье. Приготовились... Считаем 15 секунд... Стоп! Умножьте результат на 4. У кого пульс выше 140 ударов? Норма – 120-140. Если выше, сделайте несколько глубоких вдохов». 1. Выполняют ходьбу и бег в колонне, соблюдая дистанцию. 2. Перестраиваются, выполняют общеразвивающие упражнения, следят за правильностью техники. 3. Выполняют специальные беговые упражнения. 4. Мальчики выполняют приседания. Девочки выполняют махи ногами. 5. Измеряют пульс, сообщают результат, если он выходит за пределы нормы. Дескрипторы для самооценки и наблюдения: • Техника ОРУ: Учащийся выполняет упражнения с полной амплитудой, без резких движений. • Соблюдение ТБ: Учащийся держит дистанцию во время бега.	• Спортивный зал • Свисток • Пульсометры или секундомер • Музыкальное сопровождение (по желанию)

Этапы урока	Запланированная деятельность на уроке	Ресурсы
Середина урока (25 минут)	1. Общая разминка (фронтальный метод): «Направо! В обход по залу шагом марш! Дистанция – два шага». Далее следуют команды: - Ходьба наносках, руки вверх. - Ходьба на пятках, руки за голову. - Ходьба навнешней и внутренней стороне стопы. «Переходим на легкий бег. Темп медленный, дышим ровно». «Закончили бег. Переходим на шаг, восстанавливаем дыхание. Вдох – руки вверх, выдох – опускаем». 2. ОРУ на месте (в колонне по 2-3): «Класс, перестраиваемся в колонны для разминки». Комплекс ОРУ (8-10 упражнений сверху вниз): - Вращения головой, наклоны. - Вращение в плечевых, локтевых суставах. - Рывки руками перед грудью. - Наклоны туловища в стороны, вперед-назад. - Вращение в тазобедренном суставе. - Выпады вперед, в стороны. 3. Специальная разминка и гендерная дифференциация: «А теперь специальные беговые упражнения. Двигаемся в колонне». - Бег с высоким подниманием бедра. - Бег с захлестыванием голени. - Приставные шаги правым и левым боком. «Мальчики, дополнительно выполняем 10 глубоких приседаний. Девочки, выполняем 10 махов ногами вперед-назад каждой ногой для гибкости». 4. Пульсометрия: «Стоп! Нашли пульс на сонной артерии или запястье. Приготовились... Считаем 15 секунд... Стоп! Умножьте результат на 4. У кого пульс выше 140 ударов? Норма – 120-140. Если выше, сделайте несколько глубоких вдохов». 1. Выполняют ходьбу и бег в колонне, соблюдая дистанцию. 2. Перестраиваются, выполняют общеразвивающие упражнения, следят за правильностью техники. 3. Выполняют специальные беговые упражнения. 4. Мальчики выполняют приседания. Девочки выполняют махи ногами. 5. Измеряют пульс, сообщают результат, если он выходит за пределы нормы. Дескрипторы для самооценки и наблюдения: • Техника ОРУ: Учащийся выполняет упражнения с полной амплитудой, без резких движений. • Соблюдение ТБ: Учащийся держит дистанцию во время бега. 1. Объяснение и демонстрация (поточный метод): «Внимание, сейчас мы разучим прохождение полосы препятствий. Я покажу, а вы внимательно смотрите. Наша полоса состоит из 4-х станций». Педагог демонстрирует и комментирует каждую станцию: Станция 1: Бег «змейкой». «Пробегаем между конусами, не сбивая их. Корпус слегка наклонен, работаем стопой». Станция 2: Перешагивание через барьеры (30-40 см). «Атакующая нога прямая, толчковая согнута. Руки работают вразнобой». Станция 3: Прыжок через гимнастическую скамейку. «Напрыгиваем на скамейку на две ноги и спрыгиваем мягко, сгибая колени». Станция 4: Пролезание под дугой. «Выполняем в низком приседе, не задевая дугу». 2. Организация работы по станциям: «Класс делится на 4 группы. Каждая группа начинает со своей станции. Работаем по моему свистку. На каждой станции выполняем задание 3-4 раза, затем ждем сигнала для перехода на следующую. Проявляем профессионализм – готовим станцию для следующей группы, поправляем инвентарь». 3. Дифференциация заданий: • Для начинающих: Можно снизить высоту барьера, разрешить перешагивать скамейку, а не перепрыгивать. • Для продвинутых: Увеличить скорость прохождения, добавить задание после 4-й станции (например, 5 отжиманий для мальчиков, 10 прыжков "звездочка" для девочек). 4. Игровой метод (эстафета): «Отлично поработали! А теперь – эстафета! Делимся на 2 команды. Задача – как можно быстрее и качественнее всей командой пройти полосу препятствий. Помните: побеждает не тот, кто быстрее, а тот, кто делает все технически правильно и не нарушает правила. Поддерживаем друг друга! Настойчивость и командная работа – ключ к успеху!» 5. Пульсометрия и ТБ: «Стоп, эстафета закончена! Измеряем пульс. Норма сейчас – до 160-170 ударов в минуту. Восстанавливаем дыхание. Напоминаю: не толкаемся, ждем, пока предыдущий участник освободит препятствие». 1. Внимательно слушают объяснение, наблюдают за демонстрацией, задают уточняющие вопросы. 2. Делятся на группы, расходятся по станциям. Поточно выполняют задания, переходят по сигналу. Готовят инвентарь для других. 3. Выполняют задания в соответствии со своим уровнем подготовки. Продвинутые ученики могут помочь менее подготовленным. 4. Делятся на команды, активно участвуют в эстафете, соблюдают правила, поддерживают товарищей по команде. 5. Измеряют пульс, восстанавливают дыхание. Критериальное оценивание (наблюдение): • Дескриптор 1: Демонстрирует правильную последовательность движений при преодолении 3 из 4 препятствий. • Дескриптор 2: Объясняет (по запросу учителя) 2 ключевых элемента техники безопасности на одной из станций. • Дескриптор 3: Проявляет трудолюбие (повторяет попытку после ошибки) и профессионализм (помогает товарищу, поправляет инвентарь).	• Пульсометры или секундомер • Музыкальное сопровождение (по желанию)

Этапы урока	Запланированная деятельность на уроке	Ресурсы
Конец урока (3 минуты)	1. Снижение нагрузки: «Класс, в одну колонну становись! Медленная ходьба по залу. Восстанавливаем дыхание». 2. Дыхательные упражнения и растяжка: «Остановились. Делаем глубокий вдох – руки через стороны вверх, потянулись. Выдох – расслабились, руки вниз. Повторяем 4-5 раз». Упражнения на растяжку (статическая): - Наклон вперед, стараемся достать руками пол (растяжка задней поверхности бедра). - Упражнение на растяжку квадрицепса (взять стопу и притянуть к ягодице). 3. Пульсометрия: «Последний раз измеряем пульс. Он должен снизиться до 100-120 ударов. У кого выше?» 4. Подведение итогов урока: «Сегодня мы отлично поработали. Мы закрепили технику бега с препятствиями. Все проявили трудолюбие, стараясь выполнить задания качественно. Особенно хочу отметить (имена), которые помогали своим товарищам, и команду (название), показавшую слаженную работу в эстафете». 1. Переходят на шаг, восстанавливают дыхание. 2. Выполняют дыхательные упражнения и упражнения на растяжку под руководством учителя. 3. Измеряют пульс. 4. Слушают итоги урока, анализируют свою работу. Формативное оценивание: • Наблюдение за правильностью выполнения дыхательных упражнений и растяжки. • Словесная похвала за достигнутые результаты и проявленные ценности.	Коврики (по желанию)
Рефлексия (2 минуты)	1. Рефлексия "Лестница успеха": «Ребята, посмотрите на доску. Там нарисована лестница с тремя ступенями: • Нижняя ступень: "У меня были трудности". • Средняя ступень: "У меня всё получилось". • Верхняя ступень: "Я не только справился сам, но и мог помочь другому". Подойдите и прикрепите свой стикер на ту ступень, которая соответствует вашим ощущениям от урока. Будьте честны». Урок окончен. Спасибо за работу! До свидания!» 1. Подходят к доске, прикрепляют стикеры на соответствующую ступень, анализируя свой успех на уроке. 2.Организованно выходят из зала. Оценивание: • Рефлексия позволяет учителю оценить уровень усвоения материала и эмоциональное состояние класса.	• Магнитная доска или флипчарт с нарисованной "Лестницей успеха" • Стикеры или магниты для каждого ученика