

**Двигательные действия на улучшение силы и выносливости**

Сафаров Нурсултан Дынмухамедович  
 учитель физической культуры  
 Гимназии №40

Цель обучения в соответствии с учебной программой	7.3.1.1 понимать и объяснять влияние здорового образа жизни по отношению к собственному здоровью.
Цель урока	Овладеют предварительными знаниями, умениями и навыками скоростно-силовой подготовки и выносливости,

## Ход урока

Этап урока/ Время	Действия педагога	Действия ученика	Оценивание	Ресурсы, инвентарь
Начало урока 8-10 мин	Приветствие учащихся.  Ознакомить с ТБ, темой и целью урока, критериями оценивания. Повороты на месте. Легкий бег 3 круга на спортивной площадке. Перестроение с одной колонны в шеренги  ОРУ на месте - И.П. ноги на ширине плеч, Сч. 1 - наклон головы вперед, 2 - назад, 3 - 4 вправо, влево. 3-4 р. - И.П. ноги на ширине плеч, Сч. 1-4 Круговые вращения прямых рук вперед, назад; Сч. 1-4 назад - И.П. ноги на ширине плеч, Сч. 1-2 отведения прямых рук назад Сч. 3-4 со сменой положением рук. -И.П. ноги на ширине плеч, Наклоны туловища.Сч.1 касаемся правой ножки, 2 середины., на счёт 3 левой ножки, 4 И.П. - И.П. ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед руки в стороны Упражнение «мельница», - И.П. ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед руки на колени Сч. 1-2 круговые движения в лево 3-4 в право Вращение коленных Упражнения на восстановления дыхания – вдох руки через стороны поднять в верх, выдох руки опустить через стороны вниз.	Приветствуют учителя. Отвечают на вопрос, Следят за дыханием и правильной работой рук и ног. Выполняют перестроения.  Выполняют ОРУ на месте, повторяя за учителем  Следят за дыханием и правильной работой рук и ног.  Слушают повторяют за учителем	Критерии -Учащиеся соблюдают технику безопасности на уроке -Демонстрируют упражнения на улучшения силы и выносливости	Большое, свободное пространство для каждого задания.  Свисток для учителя.
Середина урока 27-30 мин	(А) «Упражнения на развития выносливости» Учитель объясняет учащимся поставленные задачи перед выполнением упражнения. Все упражнения	Прослушать инструктаж	Дескриптор. -демонстрирует технику исполнения	Большое, свободное пространство для каждого

	выполняются 30сек 2 подхода 10сек от-дых Задание №1 1- Бег на месте 2- Бег с высоким подниманием бедра 3- Разножка «носки в перед» 4- Скрестный шаг После пройденных упр. мы измеряем пульс выявляю нагрузку и индивидуально каждому повышаю либо же понижаю интенсивность и чистоту выполнения упр. и их время Задание №2 Объявление следующего комплекса заданий Интервал перед упражнениями 10сек от-дыха 1-Джеки 10x2 2-Прыжки в бок на одну ногу 10x2 3- Прыжки из приседа руки с пола верх 10x2 4- Берпи 5x2 По окончанию упр снова измеряем пульс корректируем индивидуально интенсивность и чистоту выполнения (Б) Упражнения на развития силы Задание №3 1-Приседания с вытянутыми руками 10x2 2-Выпады 10x2 3-Отжимания от пола 10x2 4-Потягивание «с максимальным количеством раз 2 подхода» Последний раз измеряем пульс выявляю нагрузку и интенсивность Критериальное оценивание друг друга в парах	Соблюдают ТБ  Учащиеся выполняют основные виды бега  Находят пульс на руке либо же шейной артерии введут счёт  Проявляют спортивный интерес.  - Анализирует и оценивают влияние упражнений на развитие силы и выносливости в различных погодных условиях  Слушают инструктаж  - Знает и обсуждает благоприятное воздействие на состояние здоровья занятия на открытом воздухе	беговых навыков  повторяя за учителем  -выполняет от-талкивание одной ногой (чередую правую и левую ногу)  - соблюдает технику выполнения упражнений в соответствии с заданием  - сохраняет прямое положение туловища при подтягивании, приседания и отжимания	задания.  Свисток для учителя.  Бланк заполнения пульса  Планшет  Бланк заполнения пульса  Бланк заполнения пульса
Конец урока 3-5 мин	Подведение итогов. Отметить учеников, выполнивших задания наиболее успешно. Указать на часто допускаемые ошибки. Критериальное оценивание друг друга в парах Провести рефлексию после урока 3 минуты.	Дают развернутый ответ. *что было трудно... *что понравилось... * что не понравилось...		