**Краткосрочный план урока по физкультуре № 8 (55)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел долгосрочного плана:  **Раздел 5 – Лыжная/ кроссовая/коньковая подготовка**  **Дата:29.01.2020 г.**  **Класс: 5«А» 5 «В»** | | **Школа: Средняя школа** №1  **ФИО учителя физкультуры: Тугова Л.А.**  **Количество присутствующих:**  **отсутствующих:** |
| **Тема урока** | Техника безопасности  Техники разминки и восстановления для подходящих видов деятельности | |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке** | **5.3.4.4.**Быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья  **5.3.2.2.**Знать и понимать ключевые компоненты разминки в рамках подготовки к физическим занятиям и техники восстановления | |
| **Цели урока** | Способствовать формированию осознанного отношения к развитию двигательных качеств, посредством познавательной деятельности, имитационных упражнений из раздела лыжной подготовки, игр и физических упражнений. | |
| **Критерии успеха** | 1. Познакомить учащихся с историей развития лыжного спорта 2. Повторить технику безопасности на уроках лыжной подготовки. 3. Закреплять навыки передвижения на лыжах разными способами с помощью имитационных упражнений . 4. Способствовать формированию нравственных качеств у учащихся, навыков самовоспитания, саморазвития. | |
| **Языковые цели** | Учащиеся умеют:   * Описывать и демонстрировать свое понимание техникие безопасности в лыжнойподготовке. | |
| **Привитие ценностей** | **Ценности Г Г:(Обучение на протяжении всей жизни)** Привитие любви к учебе через любознательность, творчество и критичность к изучаемому материалу, постоянное развитие ума, тела, отношений и характера. Включает в себя развитие таких умений и навыков, которые будут способствовать самостоятельному обучению учащихся.  **(Сотрудничество)** Развитие теплых отношений, формирование навыков сотрудничества и развитие конструктивного подхода, умение критически мыслить при выстраивании взаимоотношений.  **(Академическая честность)** Уважение идей и мыслей других людей, заключающееся в соблюдении принципов академической честности, нетерпимости к плагиату и копированию информации без указания ее источника. | |
| **Предметная лексика и терминология** | **Лыжная подготовка**   * Удерживать равновесие * Подъем («елочкой», «полуелочкой», «лесенкой») * Спуск (в высокой стойке, в средней стойке, в низкой стойке) * Повороты на месте (переступанием, махом) * Повороты в движении (переступанием) * Торможение («полуплугом», «плугом») * Техника лыжных ходов (попеременный, одновременный)   **Кроссовая подготовка**   * Бег по пересеченной местности * перешагиванием, подлезанием,перелезанием,преодоление * Техники бега: по ровному грунту, по сыпучему грунту, по твердому грунту   **Коньковая подготовка**   * Скольжение на двух коньках * Скольжение на одной ноге * Движение по прямой, по кругу * Перебежка,торможение,падение | |
| **Межпредметные связи** | Межпредметная интеграция на уроке осуществляется посредством деятельности - ведение рассматривается с точки зрения физики | |
| **Навыки использования ИКТ** | Использование ИКТ в качестве пользователя при просмотре ресурса видеоролика технике безопасности по лыжной подготовке. | |
| **Предварительные знания** | Учащиеся обладают знаниями и навыками техникий безопасности по лыжной подгатовке из предыдущих классов и вне школьной деятельности, некоторыми навыками критического мышления. | |

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Запланированные этапы урока** | **Запланированная деятельность на уроке** | | **Ресурсы** |
| **Начало урока**  **3 мин** | Построение.  ***.Организационный момент***, задачи которого – концентрация внимания и активизация мышления учащихся, установление доброжелательной атмосферы, знакомство с историей развития лыжного спорта.  Совместно с учащимися определить цели урока/ЦО:  Способствовать формированию осознанного отношения к развитию двигательных качеств, посредством познавательной деятельности, имитационных упражнений из раздела лыжной подготовки, игр и физических упражнений. | | Тема и цели урока демонстрируются на отдельном листе в месте для размещения информации |
| **Середина урока**    **5мин**  **10мин**  **8мин**  **7мин** | ***Освоение и раскрытие темы урока***:  Просмотр:**Презентации о лыжном спорте, вопросы по теме**.  **Напомнить технику безопасности на уроках лыжной подготовки.**  - К занятиям на лыжах допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.  -Учащиеся должны одеваться в соответствии с температурой внешней окружающей среды, чтобы избежать обморожений.  -Учащиеся должны быть предельно осторожными, чтобы избежать травм при падении во время катания на лыжах.   -Учащиеся должны проверять крепление лыж к обуви, чтобы избежать травм.  -Учащиеся должны правильно подогнать лыжные ботинки, чтобы избежать потертости ног. -При получении травмы учащийся обязан немедленно поставить об этом в известность учителя, который сообщает об этом администрации школы.  - При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.  **Подбор инвентарья.**  -Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии.  -Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.  -Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.  -Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме. ---- .  **Имитаций техники лыжных ходов и основные разминки лыжной подгатовки.**  **Одновременныйодношажный ход**  (скоростной вариант)  Цикл хода состоит из одновременного отталкивания руками и одного скользящего шага (выполняется на два счета):   * Выполнение под счет без палок; * Выполнение под счет с палками; * Выполнение слитно без палок; * Выполнение слитно с палками; * Использование на пологом подъёме.   (основной вариант)  Цикл хода состоит из одновременного отталкивания руками и одного скользящего шага:   * Имитация на три счета; * Маятникообразный вынос палок; * Слитное выполнение; * Использование на различном рельефе.   **Одновременно двухшажный ход**  Цикл хода состоит из одновременного отталкивания и двух скользящих шагов. Применяется на равнине.   * Имитация хода с остановкой в граничных позах; * Выполнение хода на три счета; * Имитация хода слитно; * Использование на различном рельефе.   **Разминка**  До того как займетесь растяжками, поделайте предложенные ниже упражнения в течение 20—30 секунд каждое.  **Приседания.** С лыжами на ногах принимайте позу спортсмена-горнолыжника. Упражнение полезно для мышц нижних отделов спины. **Поднятия рук.** Поднимайте обе руки над головой, это способствует растяжке мышц плеч и верхних отделов спины.  **Махи ногами.** Поочередно делайте ногами махи назад и вперед — так вы будете растягивать мышцы верхней части бедер и большие ягодичные мышцы.  **Круговые движения тазом.** Поставьте ноги на ширину бедер, затем вращайте тазом, сохраняя неизменным положение головы по отношению к стопам.  **Бег на месте.**  **Растяжки**  Тянитесь, пока испытываете приятное ощущение от растяжения мышц, но, почувствовав боль, прекратите занятия: от излишней нагрузки будет больше вреда, чем пользы.  Каждую растяжку выдерживайте в течение 20 секунд, старайтесь все их сделать по крайней мере по одному разу до и после катания. Выполнение всего комплекса отнимет у вас не более трех минут. Идеально каждую растяжку выполнять по два-три раза | | ПК. Показ презентаций.  Лыжные инвентари:  Лыжи,ботинки,палки.  Видеоролик как правильно выбрать лыжи  https://www.youtube.com/watch?v=hhZWK2eNdj4  Лыжные инвентари:  Лыжи,ботинки,палки.  https://www.youtube.com/watch?v=mw3KtvGY8-o |
| **Конец урока**  **7 мин** | **Восстоновительные упражнение**.  ***В конце урока учащиеся проводят рефлексию:***  ***- что узнал, чему научился***  ***- что осталось непонятным***  ***- над чем необходимо работать***  **Домашнее задание: выполнение сгибание разгибание рук в упоре лёжа, прыжки через скакалку** | | Вопросы - ответы |
| **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** |
| *Дифференциация предусмотрена в подборе заданий – более легкое, в оказании индивидуальной поддержки отдельным учащимся, в подборе стратегий, ролей с учетом состояния здоровья и индивидуальных способностей учащихся (Теория множественного интеллекта по Гарднеру).* | | *для оценивания будет использовано критериальное оценивание, устная оценка, похвала.* | *Здоровье сберегающие технологии –перерывы для отдыха и обсуждения.*  *Пункты, применяемые из* **Правил техникибезопасности** |
| ***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 были временные этапы урока?*  *Какие отступления были от плана урока и почему?* | | *Используйте данный раздел для размышлений об уроке. Ответьте на самые важные вопросы о Вашем уроке из левой колонки.* | |
|  | |
| **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?** | | | |