**Краткосрочный план урока физической культуры № 59(12)**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел 5. Лыжная/  кроссовая/  коньковая подготовка | **Школа: СШ№1** |
| **Дата: 06.02.2020** | ФИО учителя: Шпиц-Берг М.Ф. |
| **Класс: 6 «А»** | Количество присутствующих:  Отсутствующих: |
| **Тема урока** | Творческие задания на прохождение дистанции |
| **Цели обучения** | 6.1.3.1 - уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно - специфических техник;  6.3.3.1 - предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам |
| **Цели урока** | - Демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой.  - Закрепить технику торможения на лыжах |
| **Критерии оценивания** | -Демонстрирует разработанные разминочные упражнения;  - Равномерно распределяет массу тела на обе ноги. |
| **Языковые цели** | Учащиеся могут:   * Обсуждать и демонстрировать ряд физических упражнений на развитие физических качеств в укреплении здоровья   **Предметная лексика и терминология**  Включает:   * ЧСС: удары в минуту * пульс в момент отдыха, рабочий пульс, пульс в момент восстановления * сердечно-сосудистая система * разминка, техника восстановления * упражнение, которое увеличивает пульс * подъем скользящим шагом, спуск с горы в высокой стойки; * поворот из положения полуплуга; * скольжением по дуге; * искусственные и естественные препятствия; * одновременный двушажный, одновременный одношажный, коньковый ход; * торможения способами «полуплуг», «плуг»; * компоненты физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость);   **Полезные фразы для диалога**  Вопросы для обсуждения:   * Что такое динамическая растяжка? * Что такое статическая растяжка? * О каких мерах безопасности, мы должны знать, во время лыжной подготовки? * Какие физические качества развиваются на занятиях лыжной подготовки? * Какую пользу для здоровья приносят занятия на свежем воздухе? |
| **Привитие ценностей** | **Цель:**реализация общенациональнойидеи «Мәңгілік ел».  Такие ценности как: патриотизм, ответственность, уважение, сотрудничество, открытость, труд, творчество и обучение на протяжении всей жизни осуществляется черезпредметное содержание дисциплины и организацию деятельности на уроке |
| **Межпредметные связи** | Биология –пульсометрия, работа мышц при двигательной активности. |
| **Навыки использования ИКТ** | Поиск информации с интернет ресурсов, составление презентации, запись |
| **Предварительные знания** | Учащиеся имеют знания и понимание о лыжной подготовке, изученные в предыдущих классах и во внеурочной деятельности. |

**Ход урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Запланированные этапы урока** | **Запланированная деятельность на уроке** | **Ресурсы** |
| Начало урока  **10 мин.** | Организационный момент урока: построение, приветствие, психологический настрой. Мотивация деятельности учащихся на предстоящий урок.  Презентация «Лыжная подготовка». Знакомство с ЦО и ЦУ, критериями оценивания.  Проверить у учащихся соответствие формы одежды к занятиям на улице. Выдача лыжного инвентаря. Обратить внимание на исправность лыжного инвентаря. Напомнить основные требования безопасности при занятиях на уроках лыжной подготовки.  Выход к месту занятий.  **Разминка.** ОРУ на месте:  Стоя ноги врозь руки в стороны, круговые вращения руками вперед и назад.  Стоя ноги врозь, правая вверху, левая внизу. Махи руками.  Стоя ноги врозь руки за голову в замок. Повороты туловища влево - вправо.  Стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед руки в стороны. Повороты влево-вправо.  Приседание с опорой на лыжные палки.  Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног.  Повороты переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж.  **Разминка на лыжах:**  -Разминочный круг скользящим шагом держа палку за середину.  -Разминочный круг с максимальной скоростью используя любой лыжный ход. | Большое, свободное пространство. Средства ТСО. |
| Середина урока  **25 мин.** | **Задание№1 (К, П)**. Учащиеся делятся на пары и разрабатывают и выполняют разминочные упражнения с различной физической нагрузкой.  **Задание№ 2 (К, Г, Ф)** Учащиеся делятся на группы и выполняют различные способы торможений на спусках:  Торможение боковым соскальзыванием  Применяют на очень крутых склонах. Лыжи ставят поперёк склона, упираясь в него верхними кантами, как в подъёме «лесенкой». Постепенно уменьшая угол закантовки (угол между плоскостью лыжи и склоном), выполняют соскальзывание.  Торможение палками  Используют в тех случаях, когда нет возможности или нерационально тормозить лыжами. Этот способ позволяет лишь слегка сбавить скорость, например, чтобы избежать наезда на впереди идущего со спуска лыжника. Для торможения палки энергично прижимают к снегу, обязательно удерживая их кольцами (лапками, сегментами) назад и ближе к туловищу. Эффект торможения зависит от величины и продолжительности давления на палки. С отрывом их от снега тормозящее действие заканчивается.  Торможение изменением стойки спуска  Возможно за счёт использования тормозящего эффекта силы сопротивления встречного потока воздуха. Чтобы преднамеренно сбавить скорость на спуске, например перед поворотом или избежать наезда на впереди идущего лыжника, принимают высокую стойку спуска, иногда даже с разведением рук в стороны.  Торможение управляемым падением  Оправданна только как крайняя мера экстренной остановки на спуске при внезапно возникшем перед лыжником препятствии, когда возникает необходимость резко затормозить или даже остановиться. Падение должно быть управляемым.  Чтобы избежать разворота или переворота лыжника, необходимо присесть, как можно быстрее поставить лыжи поперёк склона, палки крепко зажать в руках и обязательно держать штырями назад, чтобы не наткнуться на них. Самое безопасное – падение набок. Вставать надо только после остановки.  **Дескрипторы:**  -контролирует работу рук, ног;  -сохраняет равновесие  **ФО:**самооценивание, наблюдение | Большое свободное пространство. Лыжный инвентарь. Средства ТСО.  Ссылка на интернет ресурс: Способы торможения  <http://www.offsport.ru/ski/gornye-lyzhi/skorost.shtml> |
| Конец урока  **5 мин.** | Подведение итогов урока: дать обратную связь учащимся о достижении цели обучения.  Рефлексия:  - что узнал, чему научился;  - что осталось непонятным;  - над чем необходимо работать. | Лист обратной связи |
| **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:**  - через диалог;  - по уровню поддержки;  - в подборе учебного материала с учетом индивидуальных способностей учащихся  (Теория множественного интеллекта по Гарднеру). | Самооценивание, наблюдение. | **Применение здоровьесберегающих технологий:**  **- физическая активность школьников;**  **- гигиенически оптимальные условия на уроке;**  **-правила ТБ.** |
| **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?* |  | |
| **Общая оценка** | | |
| Какие два аспекта урока прошли хорошо (подумайте, как о преподавании, так и об обучении)?  1  Что могло бы способствовать улучшению урока (подумайте, как о преподавании, так и об обучении)?  1:  Что я выявил(а) за время урока о классе или достижениях/трудностях отдельных учеников, на что необходимо обратить внимание на последующих уроках? | | |