**Краткосрочный план урока по физкультуре № 10**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел долгосрочного плана:****Раздел 5 – Лыжная/ кроссовая/коньковая подготовка****Дата: 04.02.2019 г.****Класс: 5 «Б »** | **Школа:** №1**ФИО учителя физкультуры: Шпиц-Берг М.Ф.****Количество присутствующих:15** **отсутствующих:3** |
| **Тема урока** | Техника безопасностиТехники 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 технике безопасности в лыжной подготовке.
 |
| **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», «полу елочкой», «лесенкой»)
* Спуск (в высокой стойке, в средней стойке, в низкой стойке)
* Повороты на месте (переступанием, махом)
* Повороты в движении (переступанием)
* Торможение («полу плугом», «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
 |
| **Меж предметные связи** | Меж предметная 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 техники 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.****Одновременный одношажный 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 лыжиhttps://www.youtube.com/watch?v=hhZWK2eNdj4Лыжные 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?** |