**Краткосрочный план урока физической культуры № 48**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел 5. Лыжная/кроссовая/коньковая подготовка | **Школа: СШ№1** |
| **Дата:**  | ФИО учителя: Шпиц-Берг М.Ф. |
| **Класс: 6 «Б»** | Количество присутствующих: 22Отсутствующих:2 |
| **Тема урока** | Техника безопасности. Развитие специфических двигательных способностей |
| **Цели обучения** | 6.3.4.1 - понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья;6.3.2.1 - объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их |
| **Цели урока** | **-**Ознакомить с историей зарождения и развития лыжного спорта;* -Ознакомить с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки;
* -Провести специальную разминку и технику восстановления
 |
| **Критерии оценивания** | -Знает правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.-Может объяснить влияние на организм ключевых компонентов разминкии техники восстановления.-Принимает активное участие в разработке упражнений для разминки. |
| **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, ловкость, гибкость).

**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 «История развития лыж». Знакомство с ЦО и ЦУ, критериями оценивания. | Большое, свободное пространство. Средства ТСО.  |
| Середина урока**25 мин.** | **Задание№1 (К)**. С помощью применения ИКТ демонстрация слайдовой презентации «**История развития лыж и лыжного спорта»**Лыжи как приспособления, облегчающие передвижение по снегу, были известны народам, населяющим Сибирь, Северный Урал, Алтай и Скандинавию, очень давно, примерно 3—4 тысячи лет назад. Такие приспособления — «снегоступы» — в древнейшие времена использовались главным образом на охоте.Изготовлялись также лыжи, подбиваемые снизу шкурой лося или нерпы. В дальнейшем конструкция этих лыж многократно изменялась и совершенствовалась, постепенно приобретая вид общеизвестных в настоящее время широких охотничьих лыж.Первые письменные свидетельства о применении лыж как на Руси, так и в Скандинавии относятся к началу XII в.Начиная с середины XV в. лыжи находят широкое применение в военном деле. История сохранила документы об использовании лыж русскими войсками в борьбе против иноземных захватчиков. С успехом применяли лыжи в боевых действиях в период Отечественной войны.**Задание № 2 Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки**Лыжи должны быть подобраны по росту и, содержаться в исправном состоянии. Крепление должно быть установлено по центру лыж и прочно закреплено на ней. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться.Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потёртостям либо к травме голеностопного сустава). Одежда должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения. На руках должны быть варежки. Запрещается заниматься без головного убора. Получив лыжный инвентарь, надо проверить его исправность и развязать лыжи до выхода на улицу. Выйдя на улицу, не следует сразу вставать на лыжи, надо дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.Следует строго выполнять правила поведения на лыжне. При движении на лыжне надо соблюдать дистанцию до впереди идущего лыжника 3-4 м, а при спусках этот интервал должен быть не менее 30 м. Во время спуска нельзя выставлять вперёд лыжные палки. Если возникла необходимость быстро остановиться, надо присесть и упасть на бок, обязательно держа палки сзади. После спуска не следует останавливаться у подножия склона: сзади за вами следуют другие лыжники. Нельзя пересекать лыжню, по которой движутся спускающиеся со склона лыжники. Нельзя прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет – это можно делать только рукой.Во время занятий не исключены случаи обморожения ушей, носа и щёк. Если они побелели или потеряли чувствительность, надо растереть кожу вокруг обмороженного места до порозовения, а затем и сам отмороженный участок. Делать это следует сухой рукой, а не снегом, т.к. при растирании снегом можно повредить кожу и занести в организм инфекцию.Если во время соревнований (занятий) участник по каким-либо причинам вынужден сойти с дистанции, он должен обязательно предупредить об этом судью (учителя). Нельзя снимать «лишнюю» одежду во время бега на дистанции и после его окончания (это может привести к простуде). По окончании занятий перед входом в помещение надо очистить лыжи от снега, а, зайдя в помещение, связать их.Сразу после занятий по лыжной подготовке нельзя пить холодную воду и охлаждённые напитки (можно простудить горло).**Задание № 3. Разминка и техника восстановление**-Ходьба на месте-Небольшое сгибание ног в коленном суставе и имитация работы рук как при попеременном ходе-Наклоны туловища вперед (палка за спиной)-Приседание с опорой на лыжные палки-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 на месте.-Прохождение несколько учебных кругов.**Дыхательные упражнения в сочетании с лыжной подготовкой**- Имитация лыжных ходов с использованием дыхательных упражнений. - Выполнение дыхательных упражнений во время передвижения на лыжах - Упражнения трехфазного дыхания в сочетании с произношением речевок во время передвижения на лыжах- Упражнения на освоение трёхфазного дыхания в процессе передвижения по кругу.- Выполнение трёхфазного дыхания с произношением звукосочетаний в покои и во время передвижения на лыжах. | Большое, свободное пространство. Лыжный инвентарь.Ссылка на видео разминку.<https://www.youtube.com/watch?v=Lj0tYJuWEVw> |
| 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)?1Что 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? |