**Краткосрочный план урока физической культуры № 50(3)**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел 5. Лыжная/кроссовая/коньковая подготовка | **Школа: СШ№1** |
| **Дата:16.01.2020г** | ФИО учителя: Шпиц-Берг М.Ф. |
| **Класс: 6 «А»** | Количество присутствующих: 20Отсутствующих: |
| **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. ТСО.  |
| Середина урока**25 мин.** | **Задание№1 (К)**Класс разделить на несколько групп и с помощью применения ИКТ учащиеся демонстрируют слайдовую презентацию «**История развития лыжного спорта»****Задание № 2 (К)** Учитель проводит инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Особое внимание необходимо уделить:- на одежду, которая должна защищать от холода и ветра.-на лыжи, которые должны быть подобраны по росту и, содержаться в исправном состоянии. -на крепление, которое должно быть установлено по центру лыж и прочно закреплено на ней. -на палки, которые должны быть подобранные по росту, иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться.-на лыжные ботинки, которые должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потёртостям либо к травме голеностопного сустава).  Акцентировать внимание учащихся на то, что сразу после занятий по лыжной подготовке нельзя пить холодную воду и охлаждённые напитки (можно простудить горло).**Задание № 3. (И, П, Ф)** Учащиеся делятся на пары, разрабатывают комплекс разминочных упражнений для урока лыжной подготовки и демонстрируют их друг другу, при выполнении упражнений коментируют и исправляют возможные ошибки.**Дескрипторы:**-активно участвует в разработке разминочных упражнений;- контролирует четкое выполнение упражнений**ФО:**взаимооценивание, наблюдение | Большое, свободное пространство. Лыжный инвентарь.Ссылка на разминкуи технику востановления<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).  | Взаимооценивание, 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? |