**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: 20  Отсутствующих: |
| **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? | | |