**Краткосрочный план-конспект урока физической культуры**

№ 54-55 5 класс 3 четверть

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | 5 Лыжная/ кроссовая/коньковая подготовка (15 ч) ОБЖ № 2 Опасности природного характера ОБЖ № 3. Опасности техногенного характера |
| **ФИО педагога** | **Акимова Елена Богдановна** |
| **Дата** | **18.01.2024, 19.01.2024** |
| **Класс** | Количество присутствующих: отсутствующих: |
| **Тема урока** | Обучение элементам техники передвижения |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу)** | 5.1.4.1 - знать и определять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий |
| **Цель урока** | **Все учащиеся смогут:**Знать и уметь выполнять упражнения Выполнить последовательно некоторыеупражнения следя за техникой безопастности**Большинство учащихся смогут:**умения и навыки, обогащать свой двигательный опыт**Некоторые учащиеся смогут:**технически правильно выполнять двигательные действия. |
| **Критерии успеха** | Умеет владеть упражнениями.Объяснять свой двигательный опыт и технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий;Осознавать важность освоения универсальных . |
| Ход урока |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Оценивание**  | **Ресурсы** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Начало** **урока** |  Организационный момент урока: построение, приветствие, психологический настрой. Мотивация деятельности учащихся на предстоящий урок. Выдача инвентаря. Выход к месту занятий. Сообщение темы урока и целей обучения. Передвижение одного разминочного круга с помощью лыжных палок скользящим шагом, любым лыжным ходом. Обращать внимание: сгибают ли ногу перед отталкиванием, широко ли размахивают руками, поднимают ли вперед левую руку тогда, когда впереди правая нога, и наоборот, широкий ли шаг делают. Цель прохождения разминочного круга состоит в том, чтобы подготовить дыхание и кровообращение к усиленной деятельности дальнейшей нагрузки учащихся на протяжении урока. 1. Комплекс ОРУ на лыжах. Построение в одну шеренгу.

а) Круговые движения головой влево, вправо. б) В стойке ноги врозь, пружинящие приседания, руки вперед.в) Наклоны туловища вправо, влево, руки на поясе.г) Круговые движения руками вперед, назад.д) Поочередные выпады вперед, руки в стороны, лыжные палки воткнуты в снег.Учащиеся рассматривают основные требования безопасности при беге, катании на лыжах, направленные на укрепление здоровья. | Приветствие.Организуют рабочие место инвентарь.Формируют тему урока, определяют цели урока.Выполняет.Повороты на месте налево, направо. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой на плечевые, локтевые, тазобедренные, коленные суставы и позвоночник.  | Оценивание эмоционального состояния уч-ся.Наблюдение учителем | Большое свободное пространство |
| **Середина** **урока** |  Перестроение класса в пары. Лыжная подготовка: учитель даёт дифференцированно подводящие упражнения для подготовки тела к основным упражнениям. **1.** Учащиеся выполняют имитационное движение работы рук на месте без лыжных палок. Количество повторений 10-15 раз.На счёт раз руки выносятся вперёд чуть выше уровня плеч, при этом движении тело учащегося полностью выпрямляется, стопа выносится на носки.На счёт два руки выносятся назад, верхний корпус тела слегка наклоняется вперёд, при этом ноги сгибаются в коленном суставе.**2.** В парах учащиеся делают передвижение на лыжах, при этом делают длинный скользящий шаг, поочерёдно с выпадами правой и левой ноги вперёд с помощью лыжных палок. **3.** Учащиеся выполняют в парах скользящий шаг вперёд поочерёдно с выносом правой и левой ноги без помощи лыжных палок, при этом корпус тела слегка наклонен вперёд, ноги сгибаются в коленном суставе, руки работают попеременно. ***Оценивание в парной работе:*** В конце каждого выполненного подводящего упражнения, тот учащийся который демонстрировал данные упражнения проезжал на лыжах определённый отрезок объезжая своего партнёра в паре, другой ученик который наблюдал за двигательными действиями своего одноклассника излагал свои рекомендации по улучшению техническим действиям своему партнёру, то есть тем самым проводили парное взаимооценивание, отмечая слабые и сильные стороны в течение двигательной активности в уроке.**4.** Передвижение по лыжне попеременным двухшажным ходом.**5.** Объяснение и показ подъёма «полуёлочкой». На этот способ переходят при подъеме на достаточно покатый склон, еще чаще он используется при движении наискось по склону. Одну лыжу (при подъеме наискось -- нижнюю) слегка отводят носком в сторону и ставят на внутреннее ребро. Эти движения легко усваиваются, но могут встречаться ошибки: чрезмерное (или, наоборот, недостаточное) отведение носка; большой наклон туловища и малый наклон голеней; слабое отталкивание палкой с неполным распрямлением руки; короткие шаги; наступание задней частью одной лыжи на другую. **6**. Объяснение и показ спуска в высокой и низкой стойках. hello_html_m43bd4422.pngСпуск в низкой стойке применяется на прямых, ровных и открытых склонах, когда требуется развить максимальную скорость спуска. В этом положении колени сильно согнуты, туловище наклонено и подано вперед, руки вытянуты также вперед, локти опущены и прижаты. Лыжник в этой стойке принимает достаточно обтекаемое положение и значительно снижает лобовое сопротивление. На высокой скорости некоторые неверные движения или положения могут заметно мешать достижению максимальной скорости для данных условий. Так, даже отведение локтей в сторону при определенных условиях снижает скорость спуска до 5-10%. Однако длительное применение очень низкой стойки в лыжных гонках не всегда целесообразно. С одной стороны, это снижает устойчивость, так как ухудшаются возможности для амортизации неровностей склона, а также нет необходимого отдыха для мышц ног. Это не позволит после спуска продолжать энергичную борьбу на трассе лыжных гонок. https://vuzlit.ru/imag_/16/127198/image002.png Спуск в высокой стойке.Применяется для временного уменьшения скорости спуска за счет увеличения сопротивления встречного потока воздуха. Для большего торможения следует еще выпрямиться и развести руки в стороны. Иногда эту стойку применяют для отдыха или лучшего hello_html_9d6691c.pngпросмотра незнакомого склона в начале спуска. Длительно спускаться в высокой стойке нецелесообразно: слишком велика потеря скорости, да и преодоление неровностей склона тоже затруднено. | После демонстрации учителя видео материала выполнить упражнения .Учащиеся слушают учителя, задают вопросы.Смотрят видеоматериалВыполняют задание под руководством учителя.*Учащиеся выполняют упражнение по разным фазам.:* Выполняют задание. Приготовить видео урок. (кто имеет справки , освобождение по состоянию здоровья).Учащиеся выполняют упражнение по фазам. |  Дескриптор Обучающийся выполняет технику упражнений для **мышц спины:**Формативное оценивание: взаимооценивание | https://www.youtube.com/watch?v=0ZhCDF1178E |
| **Конец урока** | Рефлексия. ***Учитель задаёт вопросы:*** 1. Как вы считаете, какой спуск наиболее быстрый?2. Какие физические качества развиваются при ходьбе на лыжах?3. Подъём «полуёлочкой» где применяется?  | Отвечают на вопросы учителя, оценивают свою работу на уроке.Выполняют дом.задание. | Через рефлексию учащихся |  |