**Краткосрочный план урока физической культуры № 56**

|  |  |
| --- | --- |
| **Лыжной подготовке.** | **Школа:** **42** |
| **Дата**: **01.02.21** | **Учитель: Смирнов А.Ю** |
| **Класс 5 А класс** | **Число присутствующих:** | **отсутствующих:** |
| **Тема урока:** | **Основы тактики прохождение дистанции** |
| **Цели обучения, которым способствует этот урок** | **5.3.4.4. Быть осведомлёнными в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья**. |
|  |  |
| * Соблюдать технику безопасности уроках лыжной подготовки;
* Следовать основным инструкциям, которые нужно выполнить;
* Безопасно работать в группе в пространстве движений.
 |
| Многие учащиеся смогут: |
| * Соблюдать последовательность выполнения упражнений;
* Выполнить и объяснить технику выполнения лыжных ходов, анализировать и находить ошибки; эффективно их исправлять.
 |
| Некоторые учащиеся смогут: |
| * Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно объяснить ошибки и способы их устранения;
* Делать наблюдения, анализировать, делать выводы, развивать мыслительную деятельность и практические навыки через групповую работу.
 |
| **Цели языка** | Учащиеся могут: |
| * Познакомиться с правилами поведения на уроках лыжной подготовки;
* Продемонстрировать умение определять риски при выполнении упражнений.
 |
| Основные слова и фразы: строй, стой, марш |
| Полезный язык в классе для диалогов/письма: |
| Пункты для обсуждения: |
| * Для чего нужны правила поведения на уроках лыжной подготовки?
* Какие спортивные атрибуты вам понравились больше всего?
* Какие опорно-двигательные навыки вы использовали при выполнении упражнения «Кто точнее?»?
 |
| Можете сказать почему…? |
| * Можете ли вы сказать, почему важно заниматься лыжами?
* Можете ли вы сказать, почему мы должны быть осторожны во время ходьбы на лыжах?
 |
| Подсказки для письма: |
|  |
| **Предыдущее обучение** | Инструктаж по ТБ. |
| **План** |
| **Запланированное время** | **Запланированные занятия** | **Ресурсы** |
| **Начало урока****0-3 мин****4-6 мин****7-15 мин** | **(К)** 1. Построение. Проверка готовности учащихся к уроку.**(К)** 2. Презентация «Техника безопасности на уроках лыжной подготовки».Беседа:- Как называется раздел физической культуры, который мы сегодня будем проходить?-Что мы изучали на предыдущих уроках?- вспомните, какие лыжные ходы мы знаем;- что надо делать, чтобы быстро и грамотно двигаться на лыжах?**(Г) Игра-соревнование «Кто быстрее наденет лыжи?»**Нужно надеть лыжи, взять правильно палки и встать в шеренгу по одному командами. **(И)** Для освобождённых учащихся: создать постер «Всё о лыжах».**(К)** Переход на учебный круг.**(К)** Проехать один учебный круг (вперёд встаёт лучший лыжник). Передвижение в одной колонне.**(К)**Каждый встаёт на лыжню, перпендикулярно учебному кругу. Разминка в виде эстафет. Доехать до лыжни напротив и обратно:* Скользящим шагом без палок;
* Скользящим шагом с палками;
* Пройти на лыжах с максимальной скоростью, используя любой лыжный ход.

**(К)** Один круг свободным шагом на восстановление дыхания.**(К)** Перестроение в одну шеренгу. | Просторное свободное пространство.ИКТ.Лыжи, ботинки, лыжные палки. |
| **Середина урока****16-35 мин** | **(К, Д)** 1. Пробежки (упражнение на развитие силы мышц ног «Кто точнее?»). Класс делится на 2-3 группы. Учащиеся бегут на одинаковую дистанцию (100-150м) в заданном темпе. Сначала 100м пробегают, затем 150м. время засекается по последнему бегуну в группе. Бегунов, ведущих бег нужно менять, чтобы каждый из учащихся был в этой роли. Группа, которая покажет лучшее время, получает 1 балл, остальные команды соответственно занятым местам – 2,3,4 и тд. Стартуют команды поочередно, ожидание своей очереди – отдых (около 2-3 мин) между пробежками.**(К, Ч-П)** 2. Прохождение дистанции до 700м с включением изученных ходов.Дистанция между учащимися 3-4м.**(К,Г,П)** 3. «Быстрый лыжник». Одна из (лучших) учащихся показывает как нужно пробежать по лыжне. Игра проводится на хорошо накатанных отрезках лыжни (50-70м). Класс разбивается на группы. По сигналу первые номера пробегают размеченный отрезок, огибают флажок, передают эстафету вторым номерам и т.д. Побеждает команда, которая раньше заканчивает соревнование. | Лыжи, ботинки, лыжные палки.Лыжи, ботинки, лыжные палки.Лыжи, ботинки, лыжные палки, флажки. |
| **Конец урока****5 мин** | **(К)** Итоги урока. Рефлексия. Обобщить полученные сведения на уроке.**Приём «хочу спросить»:**- какие упражнения получились у вас лучше всего во время урока? Кто выполнил лыжные хода без ошибок, встает налыжню справа. Кто выполнил лыжные хода с незначительными ошибками, встает на лыжню посредине. Кто выполнил лыжные хода с ошибками, встает на лыжню слева. -Почему ты встал в эту колонку? Выставляют себе оценку. Снять лыжи, очистить от снега, скрепить их. Домашнее задание: упражнение на развитие силы: отжимание из и.п. – упор лежа (м-30 раз, д- 20раз), подъем туловища из положения лежа на спине – 40раз. | Лыжи, ботинки, лыжные палки, флажки. |