**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. | |