**Краткосрочное планирование открытого урока по физической культуре**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел 5.** | **Лыжная / кроссовая/коньковая подготовка** |
| **ФИО педагога** | Пикалова Татьяна Владимировна |
| **Дата:**  | 15.04.2022  |
| **Класс: 5 Ж** | Количество присутствующих:  | Количество отсутствующих: |
| **Тема урока** | Обучение элементам техники передвижений. |
| **Цель обучения в соответствии с учебной программой** | 5.1.4.1 знать и определять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий. |
| **Цель урока** | Учащиеся выполняют элементы техники передвиженийдля улучшения кроссового бега. |

**Ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Этап урока/ Время*** | ***Действия педагога*** | ***Действия ученика*** | ***Оценивание*** | ***Ресурсы*** |
| Начало урока 8-10 мин | http://forum.amur.info/images/blogs/thumb300x0_64777f684fa4209041c52fd92ba73d8d.jpgC:\Users\User\Desktop\рус курсы\бо-ьшой-па-ец-руки-по-нимающий-вверх-и-бо-ьшой-па-ец-руки-вниз-39322220.jpgПриветствие учащихся. Рефлексия настроения. Обратить внимание на жесты учащихся.C:\Users\User\Desktop\рус курсы\бо-ьшой-па-ец-руки-по-нимающий-вверх-и-бо-ьшой-па-ец-руки-вниз-39322220.jpg - настроение отличное; - настроение хорошее; настроение плохое - Ознакомить с темой и целью обучения, критериями оценивания. Организованный выход на стадион. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы.Выполнение разминки для бега: быстрая ходьба и (или) медленный бег 3 круга по площадке.Перестроения для разминки на месте. ОРУ на месте.Учитель делает методические указания.1. Повороты, наклоны головы в стороны, вперед, назад. По 4 счета в каждую сторону. 2. Круговые движения руками вперед-назад по 8 раз.3. И.П. руки перед собой согнуты в локтях. Повороты в стороны, разноимённую ногу отставить назад на носок, скрутиться – 7-8 раз.4. И.П. правая рука за голову, левая за спину – на 2 счета наклоны в стороны с полуприседом. 3-4 раза.5. И.П. руки на пояс. Сч. 1 – выпад влево – руки вперёд, сч. 2 – и.п. Сч. 3 – выпад вправо руки вперед, сч. 4 – и.п. 5-6 раз.6. И.П. – выпад левой ногой, пятка правой касается поверхности. 2-3 покачивания – поворот в другую сторону, то же другой ногой. 3-4 раза.7. И.П. присед ноги вместе, прямые руки скрестно перед собой. Сч. 1 - выпрямляясь – мах ногой в сторону, руки в стороны; сч. 2 – и.п.; сч. 3 – то же в другую сторону, сч. 4 – и.п. 5-6 раз.8. И.П. присед, руки согнуты в локтях, прижаты к груди. Сч. 1 – выпрямляя ноги выпрямить руки вправо вверх, сч. 2 – и.п., сч. 3-4 тоже влево.9. Круговые движения стопой, голенью, бедром по 5-6 раз в каждую сторону.10. Прыжки «Звезда» ноги вместе-ноги врозь с хлопками над головой и по бедрам. Как вариант: прыжки ноги вместе - ноги врозь (руки в стороны, вверх от плеча, поочередно от плеча в стороны). 10-12 раз. | Приветствуют учителя. Оценивают своё эмоциональное состояние.Формируют цели урока. Выполняют перестроения.Выполняют бег под руководством учителя.Соблюдают технику безопасности.Выполняют ОРУ на месте.Выполняют простые спортивно специфические техники.Развивают физические качестваДемонстрируют собственные умения и последовательности движений.Необходимо почувствовать натяжение икроножных мышцСледят за счётом | ФО | Большое, свободное пространство для каждого задания.Картинки со способами преодоления препятствий в кроссовом бегеСвисток для учителя. |
| Середина урока 25-27 мин | **1. (К).**Учитель проводит СБУ по диагонали спортивной площадки:1) имитация движения рук стоя на месте (руки согнуты под прямым углом);2) бег с высоким подниманием бедра (если есть ошибки –ладони рук следует расположить на уровне пояса) – 20-2х20 м.;3) бег с захлёстыванием голени назад (пятками касаться ягодиц)- 20 м.;4) бег на прямых ногах (выбрасывая их вперед) - 20 м.;5) бег подскоками – 20 м.;Даёт методические указания при выполнении СБУ.**2.** Сказать о постановке ног при кроссовом беге (трава, песок, асфальт). Важно помнить, что преодоление препятствий обычно сбивает ритм дыхания, который необходимо восстановить и в кратчайшие сроки вернуть свой оптимальный ритм дыхания.**3.** Способы преодоления пряпятствий:- в парах, партнер держит концы скакалки, намотав на кисти, середина скакалки на поясе у второго. Имитация бега в гору.- бег змейкой между вертикальными препятствиями;**-** преодоление вертикального препятствия наступанием (по автопокрышкам).**-** преодоление горизонтальных препятствий прыжком в шаге (через координационные лестницы илиавтопокрышки).**4.** Кроссовый бег по территории гимназии300 м. (асфальт, земля, трава). Сравнить ощущения.Обратная связь:- почему нужно распределять силы по дистанции? - важно ли не терять один ритм дыхания?**5. ПИ «**Попрыгунчики-воробушки»В центре круга находится ведущий - «ворона». За кругом стоят все игроки, которые являются «воробушками».Они запрыгивают в круг и прыгают внутри него. Затем так же из него выпрыгивают.«Ворона» старается поймать «воробушка», когда тот скачет внутри круга.Если «воробушка» все-таки поймали, то он становится ведущим и игра начинается сначала.**6.** Рефлексия настроения «Комплименты». | Соблюдают дистанцию при выполнении беговых упражнений.Выполняют задания, соблюдая технику безопасности. Выполняют простые спортивно специфические техники.Развивают физические качестваДемонстрируют собственные умения и последовательности движений.Понимают особенности техники передвижения по разному грунту.Следят за дыханием при беге: в среднем темпе - частое, но глубокое, при беге в быстром темпе - короткие и неглубокие вдохи и выдохи.Обратить внимание на наклон туловища, вынос бедра и работу рукДелятся на группыОтвечают на вопросы обратной связиИграют Демонстрируют собственные уменияВыполняют простые спортивно-специфические техники.Развивают физические качестваУченики, бросая друг другу мяч, называют хорошие качества своих одноклассников. | Критерий оценивания:обучающийся- определяет собственные умения и умения других- выполняет двигательные действия.Дескриптор: обучающийся - выполняет упражнения,- планирует свою деятельность в процессе бега по дистанции.ФО | Большое, свободное пространство для каждого задания.Нестандартное оборудование гимназии (лабиринт, автопокрышки), координационная лестница, скакалки, волейбольный мячСвисток для учителя, секундомер |
| Конец урока 3-5 мин | **Подведение итогов**.Отметить учеников, выполнивших задания наиболее успешно. Указать на часто допускаемые ошибки.Что нового узнали на уроке?**Самостоятельная работа**: Прыжки на скакалке для укрепления мышц стопы. | Оценивают свою работу на уроке.Выполняют самостоятельную работу | ФО |  |