**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 качества  Демонстрируют собственные умения и последовательности движений.  Необходимо почувствовать натяжение икроножных мышц  Следят за счётом | ФО | Большое, свободное пространство для каждого задания.  Картинки со способами преодоления препятствий в кроссовом беге  Свисток 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 качества  Демонстрируют 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 рук  Делятся на группы  Отвечают на вопросы обратной связи  Играют  Демонстрируют собственные умения  Выполняют простые спортивно-специфические техники.  Развивают физические качества  Ученики, 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 мяч  Свисток 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 |  |