**Краткосрочный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел долгосрочного плана.Лыжная/кроссовая/коньковая подготовка | | | Школа: КГУ СОШ № 15 | | |
| Дата. 31.01.2019 г. | | | ФИО учителя: Уакпаева Татьяна Николаевна | | |
| Класс: 7”A”( Девочки ) | | | Количество присутствующих: | | отсутствующих: |
| Тема урока: | | Обучение элементам техники передвижения на лыжах. | | | |
| Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу) | | 7.3.1.1. Знать и понимать важность здоровья сбережения;  7.3.4.1. Знать и определять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий. | | | |
| Цели урока | | 1. Знать технику безопасности по лыжному спорту. 2. Уметь передвигаться на лыжах коньковым ходом. 3. Подниматься в гору лесенкой и ёлочкой. 4. Развивать силу, координацию, выносливость. 5. Освоить подъем в гору переступанием лесенкой, елочкой, спуск плугом. | | | |
| Критерии успеха | | 1.Весь класс сможет подняться в гору елочкой.  2.Большенство класса смогут подняться двумя способами лесенкой и переступанием.  3.И не которые учащиеся смогут подняться лесенкой и переступанием, и спустится плугом. | | | |
| Языковые цели | | Учащиеся смогут рассказать о правилах техники безопасности на уроки.  Смогут объяснить друг другу технику катание на лыжах. | | | |
| Привитие ценностей | | Толерантность-проявлять терпимость к совершаемым ошибкам одноклассников.  Патриотизм-проявлять любовь к родине, чувство долга.  Дисциплина-соблюдение техники безопасности | | | |
| Меж предметные связи | | Иностранные языки - понятие терминологии.  История- история развития лыжного спорта.  География- страна проведения первых соревнований по лыжным гонкам | | | |
| Навыки использования ИКТ | | Сотовый телефон, ноутбук для показа техники передвижения на лыжах лучших спортсменов мира. | | | |
| Предварительные знания | | Техника безопасности, Умение передвигаться на лыжах коньковым ходом. | | | |
| **Ход урока** | | | | | |
| **Запланированные этапы урока** | **Запланированная деятельность на уроке** | | | **Ресурсы** | |
| Начало урока | 1 .Построение.  2 .Приветствие.  3. Создание колоборативной среды («без проводной телефон» учитель говорит первому ученику любое слово они друг другу передают на ушко то слова которое скал учитель, последний ученик говорит в слух то слово что сказал учитель ).  4.Совместные цели пологания через наводящие вопросы.  Загадки:  Я вам, загадаю загадки вы на них должны ответить  - зимой и летом одним цветом? (Ёлочка)  -землю пашет конь чем..? (Плугом)  -крутая гора, что не шаг то нора? (Лесенка)   1. ОРУ на лыжах   И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.  И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону на 4 счета.  И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать.  И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередное поднимание носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.  И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу. Палки на весу лапками назад.  И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без на палки..  И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжении на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой. | | |  | |
| Середина урока | Берем лыжные палки в руки продеваем снизу вверх и отпускаем делаем захват. Все правильно сделали?  Сейчас убрали палки положили в сторону. Выполняем упражнения без палок скользящий шаг (стойка лыжника). Берем лыжные палки встаем на свои места еще раз снизу вверх одели палочки и захватили. Следующие упражнения работаем с лыжными палками скользящий шаг не забываем про интервал, палками отталкиваемся.  Накаты на лыжах (От линии старта каждый лыжник по очереди делает десять накатистых шагов. Цель игры - оказаться как можно дальше от линии старта. После десятого завершающего шага, лыжник втыкает в снег свой флажок, который держал в руке. Победитель тот, у кого десять шагов окажутся самыми длинными, накатистыми),  Техника подъема в гору \*Лесенка\* теперь будем изучать технику подъема лесенкой  Техника подъема в гору \*Елочкой \* теперь будем изучать технику подъема елочкой  1. Эстафета – передача кубика первая эстафета: первый едет по лыжне у него в руке кубик доезжает до соседней команды и передает кубик и остается в той команде. Другая команда получив кубик игрок едет сюда и передает кубик следующему работает скользящий шаг без палок  2. Эстафета зимний баскетбол выполняем скользящим шагом каждый игрок по свистку учителя проезжает по прямой и старается попасть от линии флажка в кольцо кубиком. | | | Флажок  кубик  обруч | |
| Конец урока | Построение.  Восстановление  Игра «Спортивная викторина».  учитель предлагает классу назвать четыре – пять лыжных терминов, начинающихся с определенной буквы например:  «п» - палки, передвижение, подъем, пульсометр и т. д;  Рефлексия жестами большого пальца;   1. На сегодняшнем уроке:   Большой палец вверх - Я все понял и справился с заданием.  Большой палец в сторону - Я все понял, но было трудно выполнять задание.  Большой палец вниз – У меня не все получилась | | |  | |