**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 лесенкойТехника подъема в гору \*Елочкой \* теперь будем изучать технику подъема елочкой1. 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 палок2. Эстафета зимний баскетбол выполняем скользящим шагом каждый игрок по свистку учителя проезжает по прямой и старается попасть от линии флажка в кольцо кубиком.  | Флажоккубикобруч |
| Конец урока | Построение.ВосстановлениеИгра «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 |  |