**Краткосрочный план-конспект**

**урока физической культуры**

№55 6класс 3четверть

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел долгосрочного плана:  *V Раздел.* Лыжная/кроссовая/коньковая подготовка | | | | Школа: | | | |
| Класс: 6 | | | | Количество присутствующих: | | отсутствующих: | |
| Тема урока | | Творческие задания на прохождение дистанции. ОБЖ. 2.3.Ядовитые змеи и насекомые. | | | | | |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке** | | 6.3.3.1 - предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам | | | | | |
| **Цели урока** | | Знать и уметь выполнять упражнения  Выполнитьпоследовательно некоторые упражнения следя за техникой безопастности | | | | | |
| Ходурока | | | | | | | |
| **Этапыурока** | Действияпедагога | | Действияучеников | | Оценивание | | Ресурсы |
| **Начало**  **урока** | Построение, приветствие.  Ознакомить с задачами урока. Повороты, строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ходьба и бег по диагонали. | | Приветствуют учителя.  Организуют рабочие место инвентарь.  Формируют тему урока, определяют цели урока.  Выполняет.  Повороты на месте налево, направо. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой на плечевые, локтевые, тазобедренные, коленные суставы и позвоночник (используя ссылку). | | Оценивание эмоционального состояния уч-ся.  Наблюдениеучителем | | Открой зарядку по этой ссылке и повторяйте движения:  https://www.youtube.com/watch?v=Y-h7WvX65bE |
| **Середина**  **урока** | 1.Напомнить о правилах техники безопасности и страховки во время выполнения упражнений  Демонстрация: Обзор техники разминки и последовательность движений при выполнении спортивно - специфических техник . | | После демонстрации учителя видео материала выполнить упражнения .  Учащиеся слушают учителя, задают вопросы.    Смотрят видеоматериал  Выполняют задание под руководством учителя.  *Учащиеся выполняют упражнение по разным фазам.:*  Ходьба скользящим шагом без палок Если ты научился передвигаться ступающим шагом, осваивай скользящий шаг. Встав на лыжи, надо оттолкнуться левой (правой) ногой, согнуть правую (левую) ногу в колене и, вынеся её вперёд, скользить на правой лыже. Движения рук согласуются с движениями ног. Когда скольжение будет замедляться, следует оттолкнуться правой ногой. Осваивая этот способ, старайся как можно дольше скользить на одной лыже и плавно переходить с одной лыжи на другую. После того, как научишься ходьбе скользящим шагом без палок, можно взять в руки палки.    Выполняют задание на платформе билимленд. Приготовить видео урок. | | Дескриптор  Обучающийся  выполняет технику упражнений **для развития силы рук:**  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на опоре 30-40 см.):  2 подхода по 10 раз  Формативное оценивание: взаимооценивание | | <https://www.youtube.com/watch?v=mNL-bA2UwCo&t=114s>  Видео (обучение скальящему шагу)  :https://www.youtube.com/watch?v=er6g62nNjOQ  Тест по Л/П |
| **Конецурока** | Подведения урока  Рефлексия урока  Домашнее задание.  Посмотреть видео. | | Отвечают на вопросы учителя, оценивают свою работу на уроке.  Выполняют дом.задание. | | Через рефлексию учащихся | |  |