**Краткосрочный план-конспект**

**дистанционного урока физической культуры**

№52 9 класс 3четверть

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел долгосрочного плана:  *V Раздел.* Лыжная/кроссовая/коньковая подготовка | | | | | Школа: ОШ Абая | | | |
| Дата: | | ФИО учителя: Приходько Ксения Михайловна | | | | | | |
| Класс:9 В | | | | | Количество присутствующих: 20 | | отсутствующих:1 | |
| Тема урока | | | Комплексы упражнений на улучшение силы и выносливости | | | | | |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке** | | | 9.3.1.1 - демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье; | | | | | |
| **Цели урока** | | | Знать и уметь выполнять упражнения  Выполнить последовательно некоторые упражнения следя за техникой безопастности | | | | | |
| Ход урока | | | | | | | | |
| **Этапы урока** | Действия педагога | | | Действия учеников | | 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.  Наблюдение учителем | | Открой зарядку по этой ссылке и повторяйте движения:  https://www.youtube.com/watch?v=5HzarpT7jGM |
| **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 .  Основным средством развития специальной выносливости по каждому направлению служит многократное, до утомления, выполнение повторений тренировочных вариантов соревновательного и специальных упражнений в одном занятии. Пульсовые режимы при выполнении специальных упражнений: беговых, прыжковых, силовых, а также быстрого бега с целью развития специальной выносливости должны достигать высоких показателей - 180 уд/мин (30 ударов за 10 с) и максимальных значений.  Задание №1    https://pandia.ru/text/84/241/images/img1_63.jpg  (Г, Ф) Учитель предлагает учащимся сравнить физические качества по диаграмме Эйлера-Вена и составить комплекс упражнений на развитие выносливости.  (Например, быстрота и выносливость, гибкость и выносливость и т.д.)  Критерии успеха:  -учащиеся понимают, как минимум одно физическое и одно психологическое преимущество для здоровья в процессе составления комплекса;  -учащиеся могут определить и оценить свои ощущения, возникающие во время выполнения физических упражнений;  -учащиеся могут правильно определить все физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость и гибкость), которые они практикуют во время физической активности.  Учащиеся предлагают уместную информацию. Идеи каждого расцениваются как полезные. Учащиеся задают друг другу вопросы, спрашивают и отвечают на них. Таким образом, у учащихся обоснование «прослеживается» в беседе. Участники группы стремятся достичь согласия (хотя важен не факт достижения согласия, а стремление к нему).  Оценивание: после выполнения задания учитель предлагает учащимся провести взаимооценивание по стратегия «Две звезды, одно пожелание» определить два положительных момента и дать одну рекомендацию.  Учитель задает вопрос:  - на развитие каких навыков направлено это задание?  - какова роль каждого участника?  - какие эмоции Вы испытали выполняя это задание?  Ученики измеряют пульс.  Задание №2  (Г, Ф) Учащиеся выбирают подходящие упражнения для восстановления организма после нагрузки (первого задания).  Учащиеся слушают учителя, задают вопросы.  Смотрят видеоматериал  Выполняют задание под руководством учителя.    *Учащиеся выполняют упражнение по разным фазам.:*    Выполняют задание на платформе билим ленд. Приготовить видео урок. | | Дескриптор  Обучающийся  выполняет технику упражнений для **мышц спины:**  Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки - на поясе, ноги фиксированы:  2 подхода по 8 раз.  Формативное оценивание: взаимооценивание | | Тех.безопастности:  <https://www.youtube.com/watch?v=BRtFP6OFc_E>  Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом  <https://www.youtube.com/watch?v=oEeZuQUbFSc>  https://www.youtube.com/watch?v=LBhiGRvolRs |
| **Конец урока** | Подведения урока  Рефлексия урока  Домашнее задание.  Посмотреть видео. | | | Отвечают на вопросы учителя, оценивают свою работу на уроке.  Выполняют дом.задание. | | Через рефлексию учащихся | |  |