Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Верховажская средняя школа имени Я.Я.Кремлева»

«Учитель здоровья России – 2015»

Конспект

Технологическая карта учебного занятия по физической культуре для учащихся 5 класса

Тема учебного занятия: «Классические лыжные ходы»

Ручьева Олега Геннадьевича,

учителя физической культуры

первая квалификационная категория

с.Верховажье

2015 г.

**Технологическая карта учебного занятия по физической культуре для учащихся 5 класса**

**Учитель –** Ручьев Олег Геннадьевич МБОУ «Верховажская средняя школа имени Я.Я.Кремлева»

**Раздел** «Лыжная подготовка»

**Тема учебного занятия**: «Классические лыжные ходы»  
**Цель**: Овладеть техникой классических лыжных ходов

**Задачи:**

1. **Подготовить необходимые группы мышц через эстафеты.**
2. **Создать условие для постановки проблемы для освоения обучающимися техники классических лыжных ходов**
3. **Обеспечить поиск обучающимися способов решения поставленной проблемы в овладении техники классических лыжных ходов**
4. **Организовать самоанализ и самооценку деятельности учащихся по освоению техники классических лыжных ходов**

**Планируемые образовательные результаты**:

**Предметные**: научатся: выполнять и объяснять технику выполнения классических лыжных ходов, анализировать и находить ошибки; эффективно их исправлять;

получат возможность научиться: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения.

**Метапредметные**: **познавательные** – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами;

**Коммуникативные** – овладеют умением вести диалог, вступать в речевое общение;

**Регулятивные** – овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.

**Личностные**: принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях

**Тип урока**: комбинированный.

**Методы и формы обучения**: наглядный, индивидуальная, фронтальная, частично-поисковый.

**Оборудование и инвентарь**: лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, конусы.

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Деятельность учителя | Деятельность обучающегося | УУД |
| Организационный. Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к уроку. | Проводит построение в шеренгу. Проверяет готовность обучающихся к уроку.  Дает команды: «Равняйсь, смирно, вольно»  Беседа:  - Как называется раздел физической культуры, который мы сегодня будем проходить?  -Что мы изучали на предыдущих уроках?  - вспомните, какие лыжные хода мы знаем;  - что надо делать, чтобы быстро и грамотно двигаться на лыжах?  - на какие 2 группы разделяются лыжные хода?  -какие лыжные хода мы с вами изучаем?  - **Сформулируйте тему урока**  **Тема учебного занятия**:«Классические лыжные хода»  **- Какую поставим цель? Цель**  Овладеть техникой классических лыжных ходов .  **-**  Какую последовательность действий определим для достижения данной цели?  **- вспомнить классические лыжные хода**  **- проанализировать ошибки**  **- применить хода при продвижении по дистанции**  -А почему нам нужно овладеть данными упражнениями? | Выполняют построение в шеренгу.  Выполняют строевые команды.  Отвечают на вопросы:  Лыжная подготовка.  -На предыдущих уроках мы изучали лыжные хода.  -Перечисляют лыжные хода(..  -Тренироваться, изучать лыжные хода  -классические и коньковые  -классические лыжные хода  Формулируют тему урока, формулируют цель, задачи урока  -Овладеть техникой классических лыжных ходов  -Выполнить разминку, совершенствовать технику классических лыжных ходов, применить хода при продвижении по дистанции  -С помощью этих упражнений развивается выносливость, сила, координация  Выдвигают свои предположения. | **Личностные**: понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; правильно идентифицируют себя с позицией школьника |
| Актуализация знаний | Переход на учебный круг.  Проехать 1 учебный круг.  Соблюдать дистанцию 3-4 м.  Осуществляет индивидуальный контроль.  Выполнить разминку (5мин).  Эстафеты:  - скользящим шагом без палок,  - скользящим шагом с палками  -Для чего выполняется разминка? | Выполняют передвижение на стадион в 1-й колонне. Проехав 1 круг, каждый стаёт на лыжню, перпендикулярно учебному кругу.  Доехать до лыжни напротив и назад.  -Разогреть мышцы, подготовить их для работы, чтобы не получить травму. | **Личностные**: активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.  **Регулятивные:** умеют анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, нахождить возможности и способы их улучшения  **Коммуникативные-** договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, вести диалог. |
| Изучение нового материала | Выполнить перестроение в 1 шеренгу.  -в 1 шеренгу становись.  1.Попеременный двухшажный ход  Учитель показывает учащимся технику передвижения попеременным двухшажным ходом , демонстрируя полный цикл , технику постановки, подседания и отталкивания в сочетании с руками.  -Какие ошибки вы допустили при передвижении попеременным двухшажным ходом?  2.Одновременный бесшажный ход  Учитель демонстрирует с пояснениями технику одновременных ходов, уделяя особое внимание на одновременный толчок двумя палками.  -Какие ошибки вы допустили при передвижении одновременным бесшажным ходом?  3.Одновременный одношажный ход.  Ученик демонстрирует с пояснениями технику одновременных ходов, уделяя особое внимание на отталкивание ногой и одновременный толчок двумя палками  4. Одновременный двухшажный ход.  Учитель демонстрирует с пояснениями технику одновременного двухшажного хода, уделяя особое внимание на отталкивание ногами и одновременный толчок двумя палками | Выполняют перестроение  1.Учащиеся по внутреннему и внешнему кругу начинают передвижение попеременным двухшажным ходом с учётом усвоения и отработки техники выноса постановки и конечного попеременного толчка палками, осуществляя самоконтроль..  Анализируют технику хода. Разбирают свои ошибки.  2.Учащиеся по внутреннему и внешнему кругу начинают передвижение одновременным бесшажным ходом с учётом усвоения и отработки техники выноса постановки и конечного одновременного толчка палками, осуществляя само и взаимоконтроль  Анализируют технику хода. Разбирают ошибки друг друга  Один из учеников показывает одновременный одношажный ход.Учащиеся по внутреннему и внешнему кругу начинают передвижение одновременным одношажным ходом с учётом усвоения и отработки техники толчка ногой и выноса постановки конечного одновременного толчка палками, осуществляя само и взаимоконтроль  Анализируют технику хода. Разбирают ошибки друг друга  Учащиеся по внутреннему и внешнему кругу начинают передвижение одновременным одношажным ходом с учётом усвоения и отработки техники толчками ног и выноса постановки конечного одновременного толчка палками, осуществляя само и взаимоконтроль  Анализируют технику хода. Разбирают ошибки друг друга. | **Регулятивные:**  осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений за учителем.  **Познавательные:**  общеучебные – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления;  логические – осуществляют поиск необходимой информации.  **Коммуникативные**:  Используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действие партнёра |
| Первичное осмысление и закрепление | Прохождение дистанции до 1км с включением изученных ходов  Дистанция между учащимися 3-4м  Обратить внимание на четкость выполнения задания учащимися. | Учащиеся передвигаются с использованием изученных ходов. Дистанция – 2 круга. | **Регулятивные**:  Действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя |
| Итоги урока. Рефлексия. | Обобщить полученные сведения на уроке  Проводит беседу по вопросам:  - какие упражнения получились у вас лучше всего во время урока?  Кто выполнил лыжные хода без ошибок, встает на лыжню справа. Кто выполнил лыжные хода с незначительными ошибками, встает на лыжню посредине.  Кто выполнил лыжные хода с ошибками, встает на лыжню слева.  -Почему ты встал в эту колонку?  Домашнее задание: внести в карту самооценки свои изменения в технике классических лыжных ходов.  Выставляют себе оценку. | Отвечают на вопросы.  Определяют своё эмоциональное состояние на уроке.  Занимают лыжню в зависимости от своих результатов. | **Личностные**: понимают значение знаний для человека и принимают его.  **Коммуникативные** Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  **Регулятивные**: прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала |