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 ходаФормулируют 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 ходУчитель 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 ходУчитель 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 палками4. Одновременный двухшажный ход.Учитель демонстрирует с пояснениями технику одновременного двухшажного хода, уделяя особое внимание на отталкивание ногами и одновременный толчок двумя палками | Выполняют перестроение1.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 взаимоконтрольАнализируют технику хода. Разбирают ошибки друг другаОдин 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 взаимоконтрольАнализируют технику хода. Разбирают ошибки друг другаУчащиеся 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 взаимоконтрольАнализируют 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 урокеПроводит 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 |