**Конструкт урока по лыжной подготовке для учащихся 5 классов.**

**Тема урока:** Техника перехода от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Поворот кругом махом, стоя на лыжах.

**Цель:** способствовать формированию осознанного отношения к развитию двигательных качеств, посредством познавательной деятельности, имитационных упражнений из раздела лыжной подготовки, игр и физических упражнений.

**Планируемый результат:**

* *Личностный:* организация собственной деятельности ( выполнение организующих строевых команд, ступающего шага на лыжах, поворота переступанием вокруг пяток лыж); проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; дисциплинированность, упорство в достижении целей; оказание бескорыстной помощи сверстникам;
* *Метапредметный:* характеристика и объективная оценка действия на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий (организующие строевые команды, ступающий шаг на лыжах, поворот переступанием лыж вокруг пяток); организация места занятий; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* Предметный: оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности; нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

**Задачи:**

* *Воспитательная :* Способствовать воспитанию морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности. Способствовать воспитанию самоконтроля учащихся во время урока на лыжах. .Приучать учащихся к соблюдению санитарно- гигиенических правил. Поддерживать и направлять эмоции ребят, способствовать получению удовольствие от занятий на лыжах.
* *Развивающая:* Содействовать развитию двигательных качеств: координации, ловкости и выносливости. Совершенствовать технику передвижения одновременным одношажным и двухшажным попеременным ходами.
* *Образовательная:* Научить технике выполнения перехода от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Научить технике выполнения поворота кругом махом.

**Принципы обучения и воспитания:**

*Принципы обучения:* научности, доступности, последовательности, систематичности, наглядности, деятельности, диалогизации ; психологической комфортности; вариативности.

*Принципы воспитания*: формирование личностного стиля взаимоотношений с педагогом, создание положительного эмоционального подъёма.

**Методы обучения и воспитания:**

*Методы обучения:*

По источнику изложения учебного материала:

Словесные - рассказ, беседа, пояснение, объяснение, инструктаж, напоминание.

Наглядные - демонстрационные

Практические – упражнения

По уровню включения в продуктивную деятельность: объяснительно-иллюстративный, проблемное изложение изучаемого.

Методы получения новых знаний: объяснение, беседа, демонстрация.

*Методы воспитания*: методы развития познавательного интереса, поощрение, стимулирование занимательным содержанием.

**Тип урока:** обучающее - комбинированный

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока, задачи работы** | **Методы и приемы обучения и воспитания** | **Деятельность учителя, обучающихся** | **Планируемый результат с учетом формируемых УУД** |
| **1.Организационный момент.**  **Задача:** собрать внимание детей, проверка рабочего места | Приветствие, требовании напоминание | Обеспечить предельную конкретизацию задач урока. Проверить готовность одежды  для занятий на улице. Освобожденные учащиеся одеты для прогулки. | **Регулятивные УУД:**  Умеют слушать,  эмоциональный настрой  самоконтроль |
| **2.Мотвационно-целевой.**  **Задача:**  вызвать интерес к предстоящей работе, совместно с учителем поставить цель и тему урока | **По источнику изложения учебного материала:**  Словесный (беседа, рассказ) | Сообщение задач урока. Правила безопасности перехода с лыжами в руках. Проверка лыжного костюма и спорт. инвентаря  Переход на школьный стадион, в колонну по одному с интервалом – 2-3 шага. Построение в две шеренги, интервал 3м. На стадионе положить лыжи на снег.  Требовать от уч-ся согласованности  и четкости выполнения команд.  При переходе в колонну по одному, лыжи держать вертикально.  Следить за четкостью выполнения  упражнений учащимися.  Содействовать активизации внимания уч-ся.  Создать целевую установку на  достижение конкретных результатов уч-ся в каждом конкретном задании.  Совершенствовать технику выполнения скользящего шага. | **Личностные УУД:**  Демонстрируют мотивацию к обучению и целенаправленной деятельности;  **Познавательные УУД:**  Демонстрируют умение на основе анализа объектов делать выводы;  умение оформлять свои мысли в устной форме. |
| **3. Объяснение нового**  Задача: включение в систему новых знаний | **По источнику изложения учебного материала:** Словесный (беседа, рассказ), наглядный (демонстрация). **Методы развития познавательного интереса:**формирование готовности к восприятию, стимулирование занимательным содержанием. | Перед тем как мы с вами оденем лыжи, давайте чуть-чуть разомнемся  - круговые движения плечевого сустава,  - наклоны,  - повороты туловища,  - приседание,  - махи ногами,  - прыжки.  1.Правила безопасности при передвижения на лыжах по лыжне.  2.Передвижение на лыжах в колонну по одному.  - скользящим шагом без палок,  - одновременный одношажный ход,  - двухшажный попеременный ход,  **Организационно -методические**  **указания**  Дистанция между учащимися 2-3м  Обратить внимание на посадку лыжника.  Попеременно скользя то на левой, то на правой лыже, переносить вес тела с одной ноги на другую, широко и свободно размахивать руками вперед и назад, сочетая движения рук с ритмом шага.  Ошибки:  - Маленькое скольжение на одной лыже.  Цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой. Одновременно с началом толчка нужно перенести вес тела на скользящую лыжу. Заканчивается толчок полным разгибанием ноги.  Ошибки:  - рука не полностью проносится назад - толчок заканчивается у бедра;  - ноги мало согнуты;  2. Объяснение и показ учителем: техника выполнения перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный.  (способ перехода через один шаг)  - способ выполнения фронтальный.  **Организационно -методические**  **указания**    - способ выполнения фронтальный по шеренгам.  Дистанция между учащимися 4-5м  Обратить внимание на четкость выполнения задания учащимися.  3. Прохождение дистанции до 1км с включением перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный.  Дистанция между учащимися 4-5м  Обратить внимание на четкость выполнения задания учащимися.  4. Объяснение и показ учителем: техника выполнения поворота кругом махом  Поворот махом правой(левой) кругом выполняется двумя движениями: первое — сильным взмахом ноги переставляется Одна лыжа с поворотом на 180°, второе — приставляется другая лыжа. При повороте одноименная направлению поворота палка предварительно отставляется назад за пятку разноименной лыжи. С переносом и приставлением другой лыжи переставляется и вторая палка. Вы-полняется поворот по команде: «Махом правой (левой) кругом!"  **Организационно -методические**  **указания**  Держать равновесие, стоя на одной ноге, не откидывая туловище назад. Дистанция между учащимися 4-5м  5.Прохождение дистанции до 1км свободным ходом.  Дистанция между учащимися 4-5м | **Познавательные УУД:**  Демонстрируют умение на основе анализа объектов делать выводы;  умение оформлять свои мысли в устной форме.  **Регулятивные УУД:**  Демонстрируют умение высказывать своё предположение;  **Коммуникативные УУД:**  Демонстрируют умение слушать и понимать других;  умение оформлять свои мысли в устной форме. |
| **9. Оценка деятельности.**  **Задача:** охарактеризовать выполненные работы. | **По источнику изложения учебного материала:**  Словесный (беседа), контроль | 1.Построение  - подведение итогов урока  - оценить лучших учащихся  - домашнее задание  2. Снять лыжи и очистить их от снега.  3. Переход в школу, в колонну по одному с интервалом– 2-3 шага. | **Коммуникативные УУД:**  Демонстрируют умение оформлять свои мысли в устной форме  **Регулятивные УУД:**  Демонстрируют умение осуществлять познавательную и личностную рефлексию. |