|  |  |
| --- | --- |
| **Учебный предмет** | Физическая культура |
| **Класс** | 5 |
| **Тип урока** | Открытие новых знаний |
| **Тема урока** | Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подъем «полуелочкой». |
| **Цель урока** | Развитие общей выносливости, координации, основных физических качеств |
| **Планируемые результаты урока** | |
| **Личностные** | Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни, формирование навыка работать в группе, развивать внимание, координацию, выносливость; умения соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения подъема в гору; |
| **Метапредметные** | (компоненты культурно-компетентностного опыта/приобретенная компетентность):  *познавательные –* овладеют способностью оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки одноклассников, формирование представления о технике выполнения подъема в гору «полуелочкой»;  *коммуникативные –* выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих,  *регулятивные –*  умение технически правильно выполнять двигательные действия (подъем в гору «полуелочкой») |
| **Предметные** | *научатся:* в доступной форме объяснять технику выполнения подъема в гору «полуелочкой», анализировать и находить ошибки; координировать и контролировать действия.  *получат возможность научиться:* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Личностные** | **Познавательные** | **Коммуникативные** | **Регулятивные** |
| **I.Организационно-мотивационный** | Проверяет готовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цель урока  создает эмоциональный настрой на изучение предмета. | Построение, приветствие  знакомятся с планом урока, принимают участие в беседе | формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. |  | Умение вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении; | Уметь планировать свою деятельность в соответствии с целевой установкой |
| **II. Актуализация знаний** | Полезно ли зимой быть на воздухе?  Почему? Когда мы не стоим на месте, а двигаемся – бегаем, прыгаем, нам холод и мороз совсем не страшны, мы никогда не зябнем. Движения согревают нас, и становится тепло. Очень полезно зимой быть на воздухе еще и потому, что воздух зимой гораздо чище, чем летом, в нем нет пыли.  -А как вы думаете для чего люди придумали лыжи, что подтолкнуло их на это?  Какой самый увлекательный, доступный, массовый отдых зимой? – ( катание на лыжах )  Для чего мы с вами на уроках физкультуры занимаемся лыжной подготовкой?  Когда и где проводились первые соревнования по лыжам?  Какая сейчас у нас проходит олимпиада?  Какие виды спорта с применением лыж вы знаете.  Назовите виды лыжных ходов.  Назовите виды классического хода.  А какие мы с вами изучили ходы?  Каким способом можно подняться в гору?  А все ли подъемы одинаковые?  Почему? Чем отличаются?  Как вы думаете над каким способом подъема мы с вами будем работать?  Почему?  -Кто может сформулировать тему нашего урока?  -Какую цель мы поставим?  Повторение правила Т/Б на уроках лыжной подготовки  Построение в круг . ОРУ на месте:   1. 1. стоя ноги врозь вращать руками в плечевом суставе вперед, назад. 2. 2. стоя ноги врозь правая вверху, левая внизу. Отведение рук назад. 3. 3. стоя ноги врозь руки за голову в замок. Повороты туловища влево, вправо. 4. 4. стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед руки в стороны. Повороты влево, вправо. 5. 5. приседание с опорой на лыжные палки.   выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног.  Построение в колонну по одному на лыжах. | Слушают наводящие вопросы учителя, выполняют задания учителя.  Настрой на урок.  Самооценка готовности к уроку.    Выполняют упражнения | воспитание дисциплинированности | общеучебные – извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта;  логические – осуществляют поиск необходимой информации. |  | Умение формулировать цель урока, ставить задачи  Умение контролировать свои действия |
| **III. Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и решение задач** | Формулирует задание, осуществляет контроль.  Проводит подготовительные упражнения:  1. Совершенствовать технику одновременного одношажного хода.  2.Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.  3.Совершенствовать технику бесшажного хода  Передвижение на лыжах к пологому склону. | Образно воспринимать двигательное действие, выделяя более сложные элементы техники выполнения упражнения. |  | извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта; |  | Умение планировать свои учебные действия и прогнозировать свои результаты |
| **IV. Изучение нового материала.** | Объяснение учителем техники правильного выполнения упражнения и показ более подготовленным учеником подъем в гору «полуелочкой» | Выбирать более эффективные способы решения задач. Прогнозировать свою деятельность. Слушают, выполняют упражнение |  |  | уметь вступать в диалог, адекватно воспринимать оценку учителя, учитывать разные мнения и обосновывать собственную позицию. | Оценивать правильность выполнения упражнений |
| **V. Самостоятельное творческое использование**  **сформированных УУД.** | Установка на правильное выполнение упражнения. Помогает учащимся корректировать и исправлять ошибки. Контролирует технику выполнения подъема «полуелочкой» | Выполняют учебные действия, используя речь для регуляции своей деятельности. |  | восстановить навык в выполнении подъема «полуелочкой»  Закрепление техники выполнения  подъема «полуелочкой» | умеютдоговариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера |  |
| **VI. Первичное осмысление и закрепление** | Организует командные соревнования. Поясняет задание, контролирует его выполнение | Оценить процесс и результаты своей деятельности |  |  |  | принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль |
| **VII. Рефлексия.**  **Итоги урока.** | Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока.  -Какие упражнения вы выполнили правильно, а в каких допустили ошибки?  -Как вы считаете, цель урока вами достигнута или нет?   1. Кому понравилось на уроке? 2. Что не понравилось на уроке? 3. Назовите самый интересный момент урока? 4. Назовите самый сложный момент урока?   Домашнее задание :  Самостоятельно кататься на лыжах применяя при этом ранее изученные ходы. | Отвечают на вопросы.  Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.  Осуществлять контроль и самоконтроль. | анализ собственной деятельности на уроке |  | уметь участвовать в коллективном обсуждении проблем; | адекватно воспринимают  оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.  Умение применять полученные знания во время занятий на лыжах |