Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №30 имени Н.Н. Колокольцова»

Обучение технике одновременного бесшажного хода.

Спуск с горы в высокой стойке. Подъем в гору «елочкой».

**(технологическая карта)**

**Выполнила:**

**Мерзлякова Галина Михайловна**

учитель физической культуры

**Технологическая карта урока**

**Учебный предмет:** Физическая культура

**Класс:** 6г

**Тип урока:** Комбинированный.

**Тема урока:** Одновременный бесшажный ход , спуск с в высокой сойке, подъем в гору елочкой

**Методы и формы обучения**: наглядный, индивидуальная, фронтальная.

**Цель урока:** Формирование целостного представления о одновременном бесшажном ходе, спуск с в высокой сойке, подъем в гору «елочкой»

**Задачи урока:**

**Образовательная:**

Обучить технике выполнения одновременному бесшажному ходу. Совершенствование технике спусков и подъемов в гору..

**Оздоровительная:**

Способствовать развитию основных физических качеств и координационных способностей;

Способствовать укреплению здоровья, повышению функциональных  возможностей организма (дыхательных, сердечно-сосудистых).

**Воспитательная:**

Воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни, формировать умение проявлять дисциплинированность, ответственность.

**Развивающая:**

Совершенствовать умения обучающихся в лыжных упражнениях, развивать умение контролировать и давать оценку своим двигательным действиям.

**Планируемые результаты урока:**

**Предметные:**

Научатся: в доступной форме объяснять технику выполнения одновременному бесшажному ходу. спуска и подъемов в гору, анализировать и находить ошибки; координировать и контролировать действия.

получат возможность научиться: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений.

**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 одновременного бесшажного хода , спуска и подъема.

коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих,

регулятивные – умение технически правильно выполнять двигательные действия (одновременного бесшажного хода, спуск и подъем

«елочкой»).

**Личностные:**

Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни, формирование навыка работать в группе, развивать внимание, ловкость, координацию; умения соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения одновременного бесшажного хода , спуска и подъема.

**Дата проведения: 5.02.2022г.**

**Место проведения**: стадион школы.

**Продолжительность:** 90 минут

**Инвентарь:** лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, свисток.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап образовательного процесса** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащегося** | | | |
| **личностная** | **регулятивная** | **познавательная** | **коммуникативная** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **I.Подготовительный (20 минут)**  1. Сообщение УЗ на урок.  Подбор лыжного инвентаря и организованный выход на лыжню.  2. Разминка на лыжах:  А) разминочный круг скользящим шагом без палок.  Б) разминочный круг на лыжах с палками используя ранее изученные движения.  В) разминочный круг с максимальной скоростью, используя любой лыжный ход. | Построение,приветствие.  Проверяет готовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой, обращает внимание на внешний вид.  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  Напоминить технику безопасности на уроке по лыжной подготовке.    Подготавливает занимающихся к работе в основной части урока. Наблюдает за интервалами во время движения 3-4 метра, акцентирование внимания у детей на скольжение на 1 лыже. | Осознают потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.  Отвечают на вопросы:  Лыжная подготовка.      -На предыдущих уроках мы изучали лыжные хода.  -Перечисляют лыжные хода   -Тренироваться, изучать лыжные хода  -классические    -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.  Осознают роль разминки при подготовке организма к одновременному одношажному и двухшажному ходу, спуску с пологих склонов. | Анализируют имеющиеся знания о попеременном двухшажном ходе, спуске с пологих склонов.  Умеют оценивать правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки  и учета характера сделанных ошибок. | Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя  Общеучебные– извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта;  логические – осуществляют поиск необходимой информации. | Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками.  Обсуждают ход предстоящей разминки. |
| 3.ОРУ на месте.  1.стоя ноги врозь вращать руками в плечевом суставе вперед, назад.  2.стоя ноги врозь правая вверху, левая внизу. Отведение рук назад.  3.стоя ноги врозь руки за голову в замок. Повороты туловища влево, вправо.  4.стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед руки в стороны. Повороты влево, вправо  5.приседание с опорой на лыжные палки.  6. выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног.  Повторить повороты на месте переступанием и махом. | Формулирует задание, демонстрация техники выполнения приемов упражнений, осуществляет контроль. | Уточняют влияние разминки мышц ног и рук на готовность к попеременному двухшажному ходу, спуску с пологих склонов.  Правильное выполнение задания | Определяют последовательность и приоритет разминки мышечных групп.  адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем. | Произвольно строят речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки, восстанавливают навык в выполнении упражнений, закрепление техники выполнения. | Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера.  Осуществляют самоконтроль, выявляют отклонения от эталона. |
| **II. Основной.**  **50 минут)**  1.Одновременный одношажный и двужшажный ход (20минут)  2. Спуск с пологих склонов в высокой и средней стойке. (15 минут**)**  Игра «Кто дальше проскользит?».  Игра - соревнование «Кто быстрее?»  **III. Заключительный. (20 минут)**  Итоги урока. Рефлексия. | Организует воспроизведение и коррекцию опорных знаний обучающихся:  проведение проверки знаний по предупреждению травматизма. Кратко рассказывает и демонстрирует технику выполнения одновременного одношажного и двухшажного хода. Учитель контролирует правильность выполнения и выявляет ошибки у учеников, помогает устранять их.  Основная схема движений рук и ног при передвижении одновременным одношажным и  двухшажным ходом:  А) Имитация работы рук при движении.  Б) Имитация работы ног при движении.  В) Положение туловища. Тело лыжника слегка наклонено вперед. Спина слегка округлена. Отработка схемы работы рук и ног в движении.  Рассказывает и демонстрирует технику выполнения спуска с пологих склонов в высокой стойке. Работа индивидуально с каждым обучающимся  Ноги слегка согнуты в коленях, лыжи поставлены почти вплотную одна к другой, туловище немного наклонено вперед, полусогнутые в локтях руки опущены, палки держатся кольцами назад; во избежание травм стараться никогда не выносить их вперед.  Напоминает техник падения при потере равновесия.    Выявляет лучших. Исправление ошибок.  Выявляет лучших. Исправление ошибок.  Организованно зайти в школу Сдача инвентаря.  Учащиеся разбить по группам: отвечают на вопросы по лыжной подготовке.  Обобщить полученные сведения на уроке  Проводит беседу по вопросам:  - каки упражнения  получились у вас лучше всего во время урока? | Анализируют собственное понимание техники одновременного одношажного и двухшажного хода, воспитание дисциплинированности во время выполнения упражнения.  Осознают значения упражнения спуска с пологих склонов в жизни.  Выполняют пять одновременных отталкиваний палками и скользят до полной остановки. Повторяют 3 раза  Выполняют одновременный бесшажный ход в соревновательной деятельности на этапе до 50 м. Разворот выполняют способом переступанием.  . Оценивают уровень собственного,  эмоционального состояния на уроке, осуществляют комплексный анализ своей деятельности | Выполняют упражнения в последовательности с предложенной техникой.  Принимают инструкцию в техники выполнение спуска с пологих склонов педагога и четко ей следуют. Принимают и осуществляют учебную задачу, планируют свои действия, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учёта сделанных ошибок.  Осуществляют самоконтроль, выявляют уровень понимания и правильности выполненных заданий в соответствии с эталона. | Формируют знания о технике выполнения одновременного одношажного и двухшажного хода.  Осуществляют актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте.  Указывают на свои ошибки и ошибки одноклассников, самостоятельно выбирают уровень для выполнения домашнего задания. | Используют речевые средства для выполнения задания,  находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной деятельности.  Развивают умение выразить свою мысль по поводу освоения спуска с пологих склонов в средней стойке одноклассниками.  Умеют договариваться и приходить к общему  решению |