

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НОВОТРЕМЬНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Открытый урок по физической культуре

5 класс

Тема: Лыжная подготовка. Поворот переступанием.

*Учитель физической культуры:  
Чубарова Елена Ивановна*

п. Новотремино  
декабрь 2023 г.

## Технологическая карта урока физической культуры в 5 классе в рамках ФГОС.

*Раздел программы* – лыжная подготовка

*Тема урока* – ПОВОРОТ ПЕРЕСТУПАНИЕМ

*Цель:* умение демонстрировать поворот переступанием в движении после спуска и при изменении направления движения по пересеченной местности.

*Задачи:*

- 1) закрепить повороты переступанием при движении по извилистой лыжне, подъемы и спуски;
- 2) учить поворотам переступанием после спуска;
- 3) воспитывать целеустремленность и настойчивость при выполнении двигательного действия;
- 4) укреплять здоровье средствами закаливания.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

*Предметные (двигательные действия, знания).*

*-обучающиеся научатся:* выполнять одновременно разгибание толчковой ноги и отталкивание руками, отталкиваться наружной лыжей и быстро приставлять ее к внутренней после отталкивания;

*-обучающиеся получат возможность научиться:* применять повороты переступанием после спуска.

*Метапредметные:* уметь характеризовать двигательное действие, контролировать скорость передвижения на лыжах, выбирать крутизну склона при выполнении спуска, выявлять и устранять ошибки двигательных действий;

*Личностные:* сотрудничать со сверстниками и учителем при выполнении двигательных действий на лыжах, соблюдать правила безопасности и дисциплину, проявлять упорство при выполнении двигательного действия.

*Тип урока:* образовательно-обучающий.

*Технологии, применяемые на уроке:* иллюстративно-объяснительного обучения, проблемного обучения, дифференцированного обучения.

## ХОД УРОКА.

| Этапы урока<br>(краткое<br>пояснение)   | Взаимодействие в образовательном процессе  |   | Планируемые результаты  |   |   | Система<br>контроля             |
|---|--|---|---|---|---|---------------------------------|
|   | Содержание деятельности<br>педагога  | Содержание деятельности<br>обучающихся  | предметные  | метапредметны<br>е  | личностные  |                                 |
| <b>1. Организация начала урока.</b>   | 1. Построение и приветствие обучающихся. Дает команду надеть лыжи и палки.   | 1. Выполняют построение в шеренгу, команды «Равняйся! Смирно! Вольно!». Надевают лыжи и палки.  | Знание строевых команд, правил надевания лыжного инвентаря. Умение выполнять строевые приемы, приветствовать учителя. | Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности лыжного инвентаря, организации места занятий.           | Развитие доброжелательного отношения к учителю и одноклассникам   |                                 |
| <b>2. Актуализация знаний и постановка учебной проблемы</b><br>(мотивация, целеполагание) | 1. Организация репродуктивной деятельности обучающихся (предлагает проанализировать участки лыжни по сложности двигательных действий и ответить на вопросы):<br>- какая лыжня сложнее-извилистая на ровной поверхности или прямая, но с несколькими подъемами и спусками? Почему?<br>Корректирует ответы обучающихся.<br>2. Ставит перед | 1. Воспринимают словесную информацию и воспроизводят знания:<br>сравнивают предложенные варианты, вспоминают способы передвижения на лыжах, детализируют сущность учебного задания, обоснованные способы решения двигательной задачи (ответы будут разными, но явным должен быть второй вариант, так как сложнее по технике двигательных действий и координации).<br>2. Воспринимают задачу и | Знание и моделирование способов передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.                    | Умение строить сообщения в устной форме, рассуждать об объектах и анализировать их, принимать и сохранять учебную задачу, формулировать собственное мнение. | Развитие умений формулировать цель и задачи индивидуальной и совместной деятельности на уроке ( в учебе). | Текущий контроль: устный опрос. |

|  |  |   |  |   |   |                                     |
|--|--|---|--|---|---|-------------------------------------|
|  | <p>учениками проблемную задачу (предлагает проанализировать схему участка лыжни, на которой есть подъем, спуск и поворот лыжни вправо (влево) и ответить на вопрос):</p> <p>- как выполнить переход на лыжню после спуска? а без снижения скорости? чему будем учиться на уроке и что закреплять? Корректирует ответы обучающихся.</p> <p><b>3.</b> Организует рефлексию результатов анализа и объясняет задачи урока.</p> | <p>активизируют деятельность по поиску способов ее решения:</p> <p>- анализируют схему, рассуждают о способах перехода на лыжню после спуска, делают вывод (допускают торможение после спуска, но во избежание снижения скорости лыжника использовать повороты переступанием в движении).</p> |  |   |   |                                     |
| <p><b>3. Подготовка к основной части урока</b> (решение учебно-познавательных и учебно-практических задач, направленных на формирование навыка самостоятельного переноса и интеграции знаний, сотрудничества и</p> | <p><b>1.</b> Организует место проведения ОРУ на лыжах на месте (перестроение уступом). Дает указание об индивидуальном выполнении, дозировке ОРУ, использовании лыжных палок в каждом упр-и:</p> <p>- 2 упр-я для плечевого пояса;</p> <p>- 2 упр-я для туловища;</p> <p>- 2 упр-я для ног;</p> <p>- прыжковое упр-е. Все упражнения выполнять по 12-16 повторений. Корректирует деятельность обучающихся.</p>             | <p><b>1.</b> Выполняют свой вариант решения двигательной задачи (самостоятельно выполняют собственный комплекс ОРУ, соблюдая правила выполнения ОРУ и указания учителя). Консультируются с учителем и сверстниками.</p>   | <p>Знание способов и правил безопасности выполнения ОРУ на лыжах. Умение подбирать упр-я с их функциональной направленностью и составлять из них комплекс для выполнения разминки.</p> | <p>Умение самостоятельно определять цель данного этапа урока, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебной задачи, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,</p> | <p>Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения при организации и проведении ОРУ. Формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни, бережного отношения к</p> | <p>Текущий контроль: наблюдение</p> |

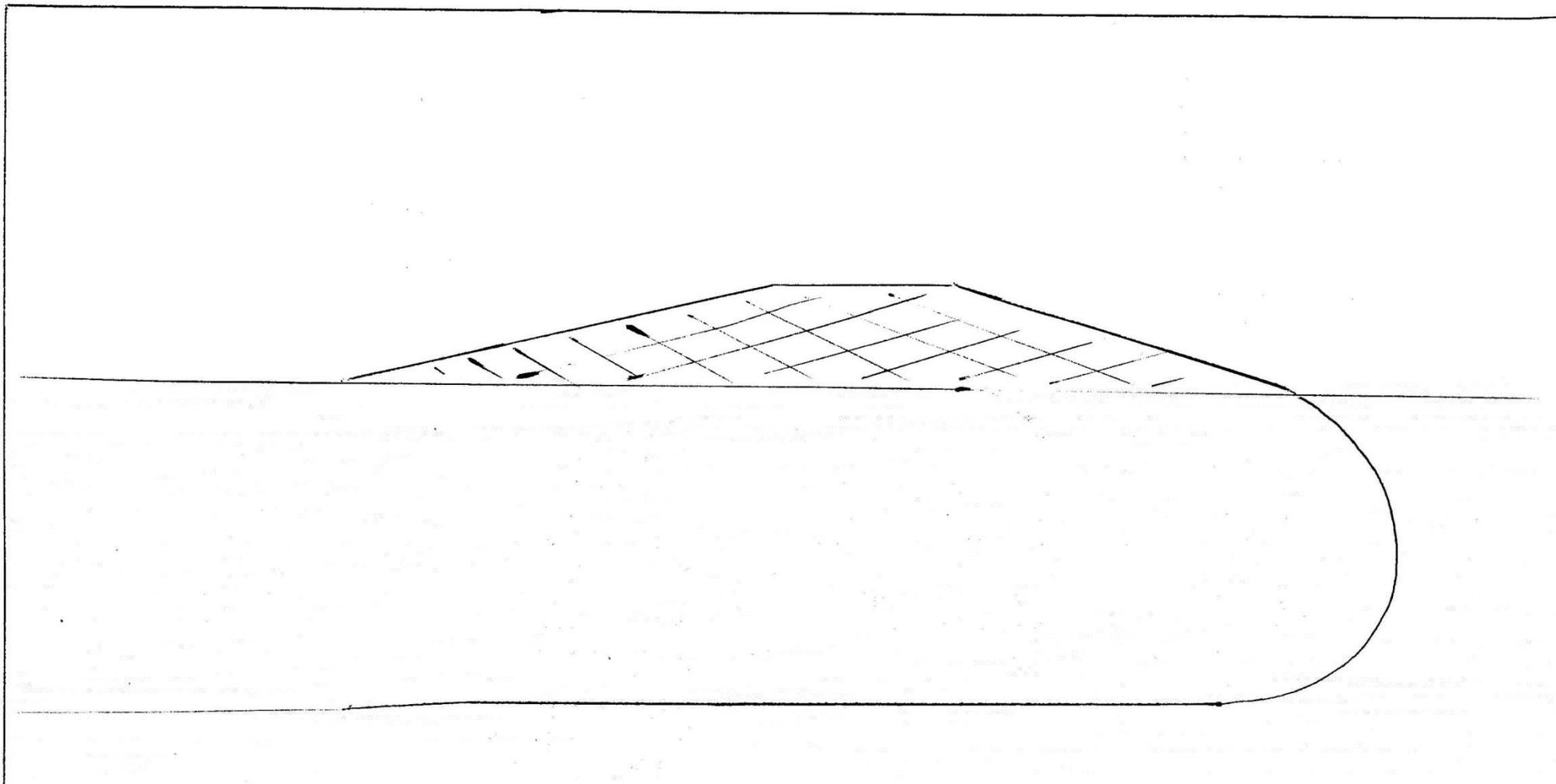
|   |  |   |   |   |  |   |
|---|--|---|---|---|--|---|
| <p>коммуникации)</p>  | <p><b>2.</b> Краткая рефлексия после выполнения ОРУ.</p>   |   |   | <p>умение работать индивидуально и организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками.</p> | <p>лыжному инвентарю. Формирование ЗОЖ средствами закаливания.</p>   |   |
| <p><b>4. Закрепление знаний и способов действий</b> (решение учебно-практических задач, направленных на формирование и оценку навыка коммуникации, самоорганизации, саморегуляции, разрешения проблемных ситуаций).</p> | <p><b>1.</b> Организует выполнение поворотов переступанием при движении по учебному кругу на площадке с уклоном 3-5 ° в форме извилистой лыжни ( смотри фото №2 в приложении к конспекту).<br/>Указывает место работы.<br/>Задаёт вопросы детям :<br/>1) какие способы передвижения будете использовать при выполнении задания?<br/><br/>2) какие правила безопасности нужно соблюдать на учебном круге?</p> <p><b>2.</b> Дает информацию по</p> | <p><b>1.</b> Воспринимают словесную информацию, осмысливают и воспроизводят знания:</p> <p>разъясняющие ответы детей:<br/>- на лыжне, идущей под уклон применять одновременный бесшажный ход;<br/>- в пологий подъем и на ровных участках двигаться попеременным двухшажным ходом;<br/>- на поворотах лыжни – применять повороты переступанием;<br/>- соблюдать дистанцию при передвижении 3-4 метра, регулировать скорость передвижения, сохранять правильную стойку лыжника при ходьбе на лыжах.</p> <p><b>2.</b> Ученики выполняют задание по учебному кругу</p> | <p>Умение подбирать способы передвижений на лыжах, изученных ранее. Знание правил безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Закрепление умений и</p> | <p>Построение логических рассуждений.</p> <p>Умение характеризовать</p>                                 | <p>Формирование знаний по основам организации и проведения занятий лыжной подготовкой. Развитие доброжелательного отношения к учителю и одноклассникам, устойчивого познавательного интереса.</p> <p>Развитие навыка</p> | <p>Текущий контроль: устный опрос (объяснение учащимся); практическая работа; наблюдение.</p> |

|   |  |   |   |   |   |  |
|---|--|---|---|---|---|--|
|   | <p>дозировке упражнения (два круга по учебной лыжне). По ходу выполнения работы обучающимися сотрудничает с ними по устранению ошибок в их передвижениях, дает рекомендации по улучшению двигательного действия.</p> <p><b>3.</b> Подведение итогов этапа урока: спросить у ребят, кто допускал ошибки, какие и на каких участках учебного круга, что было предпринято для их устранения, кто предлагал помощь на лыжне подсказками-советами одноклассникам?</p> | <p>поточным способом. Сотрудничают с учителем и одноклассниками по устранению ошибок в работе. Наблюдают за рядом идущими учениками для фиксирования ошибок или их отсутствия.</p> <p><b>3.</b> Построение в шеренгу. Само- и взаимооценка выполнения двигательных действий обучающимися.</p> | <p>навыков выполнять одновременный бесшажный, попеременный двухшажный ходы; поворот переступанием в движении на извилистой лыжне.</p>   | <p>двигательное действие; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. Умение выявлять и устранять характерные ошибки выполняемого двигательного действия; осуществлять само- и взаимоконтроль.</p> | <p>сотрудничества со сверстниками и учителем в различных ситуациях. Формирование умений конструктивно разрешать конфликты, аргументировать свою точку зрения.</p> |  |
| <p><b>5. Освоение новых знаний и способов действий</b> (решение учебных познавательных задач, направленных на формирование и оценку навыка освоения</p> | <p><b>1.</b> Объясняет и демонстрирует подводящее упражнение «косой шаг»: И.П.- о.с. – руки вперед, масса тела на левой согнутой ноге. 1-сгибая левую, «косой шаг» правой с одновременным отталкиванием руками, кисти отводятся за бедра, масса тела переносится на правую ногу, туловище отклоняется вправо, лева</p>   | <p><b>1.</b> Осмысливают информацию учителя. Разучивают и выполняют упражнение «косой шаг» на ровной площадке. Корректируют вместе с учителем собственную деятельность. Консультируются. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнения.</p>  | <p>Выполнение сочетания «разгибание ноги и отталкивание руками»; - энергичное отталкивание наружной лыжей и быстрое приставление ее к внутренней после отталкивания. Технически правильно</p> | <p>Адекватное понимание информации устного сообщения. Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений. Умение оценивать</p>  | <p>Формировать умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с учителем и</p>                  | <p>Предварительный контроль: устный опрос (беседа), наблюдение</p> |

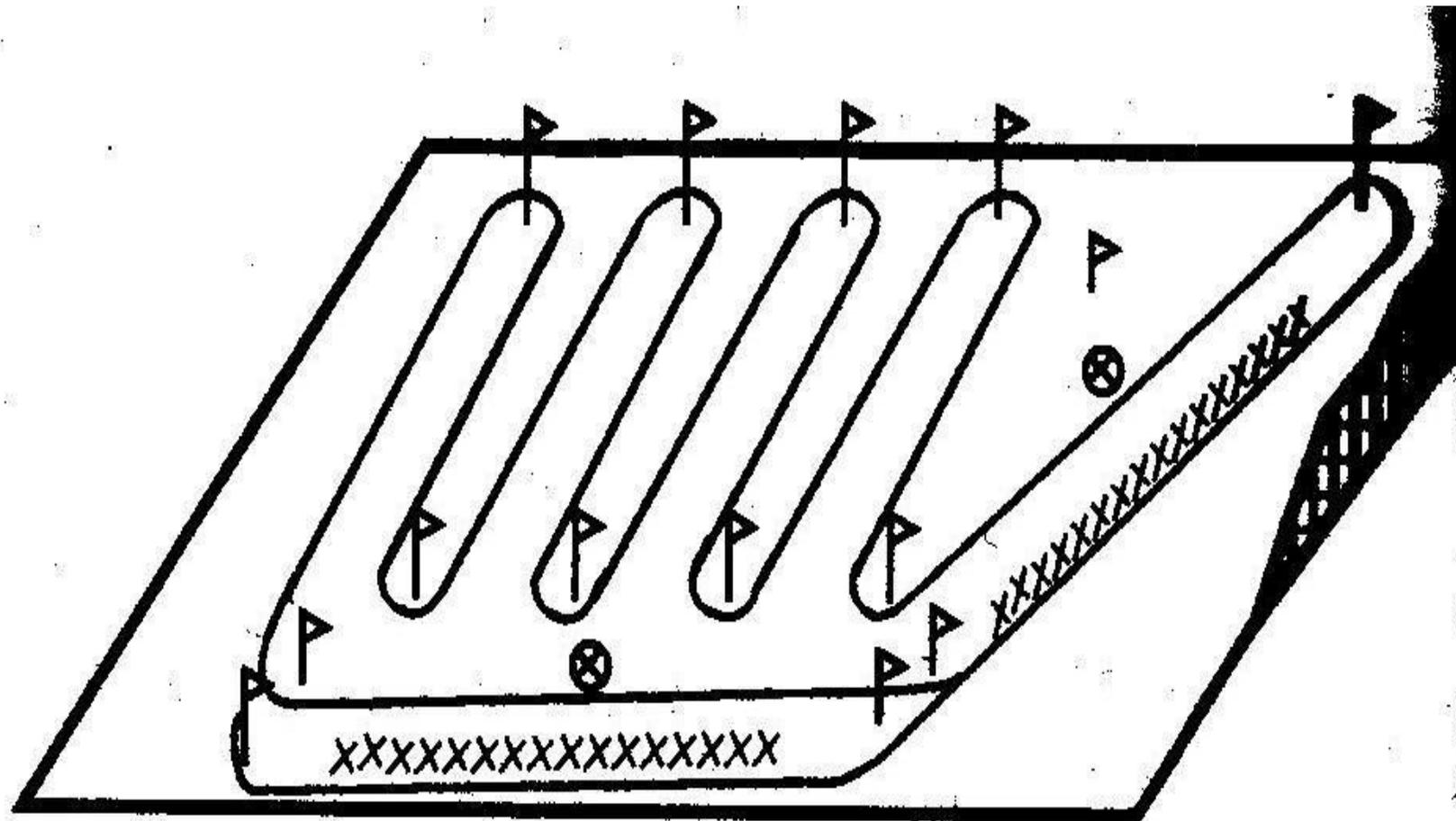
|                                  |  |   |   |   |  |  |
|----------------------------------|--|---|---|---|--|--|
| <p>систематических знаний) .</p> | <p>прямая поднимается над снегом;<br/>2 – приставить левую, руки с палками вывести вперед, массу тела перенести на левую согнутую ногу. Повторить упражнение 3-4 раза, делая ступающий «косой шаг» правой ногой, затем левой, а после то же, делая скользящий «косой шаг». Корректирует работу учеников ( исправляет ошибки, ставит в пример правильное выполнение для образца ).<br/>2. Организует работу по замкнутому кругу на учебном склоне : - подъем полувелочкой; - спуск в стойке (крутизну склона и стойку выбирают самостоятельно); - поворот переступанием в движении после спуска( сначала отталкиваться только ногой, затем, при замедлении скорости добавлять отталкивание руками, смотри фото №3 в приложении к конспекту). Выполнить 6 – 8 спусков с переходом в поворот переступанием в движении с</p> | <p>2. Осмысливают информацию учителя. Усваивают важные элементы техники изучаемого двигательного действия. Выполняют задание поточным способом , соблюдая технику безопасности. Осуществляют взаимо- и самоконтроль при выполнении задания для профилактики и исправления ошибок. Консультируются с учителем. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.</p> | <p>выполнять подводящее упражнение «косой шаг» (ступающий и скользящий)</p> <p>Знание правил безопасности при выполнении упражнений. Формирование умений выполнять поворот переступанием в движении после спуска. Закрепление умений выполнять спуски в разных стойках и подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой».</p> <p>Оказание помощи сверстникам при освоении новых двигательных действий,</p> | <p>правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения, находить собственные ошибки и ошибки товарищей и способы их устранения.</p> <p>Умение анализировать собственные двигательные действия, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата</p> | <p>партнерами во время выполнения учебного задания.</p> <p>Формирование самостоятельности и личной ответственности при выполнении практического задания, культуры общения и взаимодействия в процессе занятий . Соблюдение правил безопасности. Проявление дисциплинированности,</p> |  |
|----------------------------------|--|---|---|---|--|--|

|  |   |  |   |   |   |  |
|--|---|--|---|---|---|--|
|  | <p>отталкиванием руками.<br/>Указать на ошибки : - <i>прямые ноги</i>; - <i>прямое туловище</i>; - <i>неправильный перенос веса тела с лыжи на лыжу</i>; - <i>нарушение согласованности отталкивания палками с ритмом движений</i>.</p> <p><b>3.</b> Подведение итогов этапа урока: спросить у ребят, кто допускал ошибки, какие и на каких участках учебного склона, что было предпринято для их устранения, кто предлагал взаимопомощь?</p> | <p><b>3.</b>Само- и самооценка выполнения двигательного действия.</p>  | <p>корректное объяснение и объективное оценивание техники их выполнения.</p>  | <p>Умение участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок.<br/>Умение анализировать и объективно оценивать результат своей деятельности и деятельности сверстников.</p> | <p>трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.</p> <p>Формирование само- и самооценки на основе наблюдений за собственной деятельностью и деятельностью занимающихся.</p>     |  |
| <p><b>6. Подведение итогов урока. Информация о домашнем задании.</b></p> | <p><b>1.</b> Подводит итоги урока в целом, обсуждает с детьми успехи и неудачи их работы на уроке, выясняет причины этого. Мотивирует обучающихся на выполнение домашнего задания по индивидуальному плану ( с учетом совершенных ошибок), предлагает обратиться к интернет-источникам для просмотра на видео поворотов в движении. Прощание с классом. Организует переход обучающихся в школу.</p>   | <p><b>1.</b> Построение в шеренгу. Участвуют в обсуждении своей деятельности на уроке, объясняют причины успеха и наоборот. Предлагают индивидуальный план домашнего задания.<br/><b>2.</b> Прощаются с учителем, снимают лыжи, организованно переходят в школу.</p> | <p>Умение оказывать моральную поддержку сверстникам.<br/>Умение планировать содержание домашних самостоятельных занятий с учетом индивидуальных возможностей.</p> | <p>Умение рефлексировать , осуществлять итоговый контроль по результату деятельности, участвовать в коллективном обсуждении домашнего задания.</p>                          | <p>Формирование знаний по организации и выполнению домашних заданий, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физической подготовленности.</p> |  |

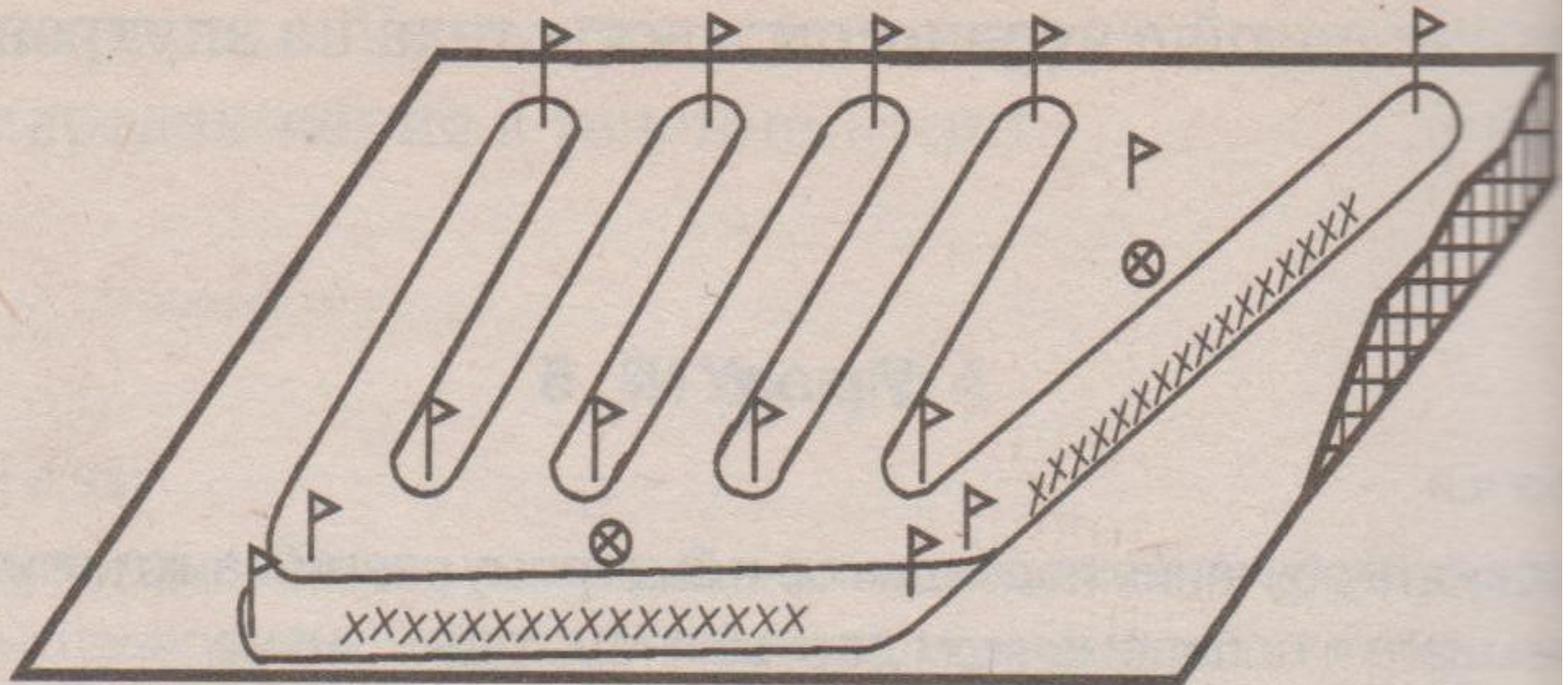
ПРИЛОЖЕНИЕ  
ФОТО № 1..



ΦΟΤΟ Νο2.



Учебный круг в форме замкнутой извилистой лыжни на площадке с наклоном 3°-5°.



**Рис. 22.** Учебный круг в форме замкнутой извилистой лыжни на плоскости с наклоном 3—5°

