

Технологическая карта урока.

Учитель физической культуры: Краснова Кристина Игоревна

<i>Учебный предмет</i>	Физическая культура
<i>Тема урока</i>	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода
<i>№ урока, дата проведения</i>	№ 51/5 21.01.2025г.
<i>Класс</i>	6
<i>Тип урока</i>	Комбинированный образовательно-тренировочной направленности
<i>Цели урока</i>	<i>познавательные:</i> совершенствование техники одновременного бесшажного хода, овладение навыками самоконтроля, оздоровления <i>развивающие:</i> развитие силовых качеств, выносливости, координации движений, <i>воспитательные:</i> воспитание морально-волевых качеств (смелости, дисциплинированности трудолюбия, настойчивости в достижении цели), чувства товарищества, взаимопомощи.
<i>Технологии, методы и приёмы</i>	словесный, наглядный, практический, игровой, интерактивный методы, технологии дифференцированного обучения, здоровьесбережения.
<i>Основные понятия, термины</i>	посадка лыжника, темп, структура движения, техника хода, оптимальная нагрузка, самомассаж,
<i>Инвентарь</i>	лыжи, лыжные палки, утяжеленные мешочки, флажки, разворотные стойки, секундомер, свисток
Планируемый результат	
<i>Предметные умения</i> <i>Совершенствование в передвижении бесшажным ходом</i> <i>Обучение технике дыхания</i>	<i>УУД</i> <i>Личностные:</i> формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. <i>Регулятивные:</i> -умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; -владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

	<i>Познавательные:</i> - владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом; - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перенапряжения средствами физической культуры. <i>Коммуникативные:</i> - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности
Организация пространства	
Формы работы	Ресурсы
Индивидуальная, Групповая, Фронтальная	<i>Книгопечатная продукция:</i> 1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. – М.: Просвещение, 2007. 2. Физическая культура. 5–7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2010. 3. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. 4. Литвинов Е.Н. Физическая культура. 6 класс: Пособие для учителя. – М.: Айрис-Пресс, 2004. 5. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5–9 классы. – М.: ВАКО, 2010. 6. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе». – 1998. – № 5; 2000. – № 8; 2003. – № 7; № 8; 2004. – № 7; № 8. 7. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков / Авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2008. 8. Каклимов А.Ф., Бомин В.А., Шохирев В.В. Методика обучения способам передвижения на лыжах: Учебно-методическое пособие. – Иркутск: Ирк. фил. РГУФКСиТ, 2010. -157 с. 9. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с <i>Технические средства обучения:</i> компьютер, проектор, экран/телевизор

Технология изучения

Этапы урока	Время	Формируемые умения: Предметные, УУД	Деятельность учителя	Деятельность учащихся			
				Действия учащихся, отнесенных к основной медицинской группе	Время	Действия учащихся, отнесенных к подготовительной медицинской группе	Время
I. Подготовительная часть							
Цель этапа:							
🚦 Включение учащихся в учебную деятельность							
🚦 Создание условий для возникновения у учащихся внутренней потребности включения в учебную деятельность							
I. Организационный этап	2 мин	УУД: Регулятивные: умение мобилизовать свои силы для работы	Создаёт эмоциональный контакт.	Включаются в ситуацию урока, настраиваются на совместную работу.	1 мин	Включаются в ситуацию урока, настраиваются на совместную работу.	1 мин
			Проверяет наличие спортивной формы. Выявляет отсутствующих по болезни и освобожденных Сообщает темы урока.	Построение в шеренгу Рапорт дежурного. Равнение по линии. Смотреть вперед. Следить за осанкой.	2 мин	Рапорт дежурного. То же, что и в основной группе. Наличие формы и лыж обязательно	2 мин

II. Актуализация изученного.	3 мин	<i>Предметные:</i> освоить технику движений рук, ног и туловища при выполнении хода в целом, определять типичные ошибки при выполнении УУД: <i>Личностные:</i> развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости; освоение правил здорового и безопасного образа жизни. <i>Познавательные:</i> Освоение способов двигательной деятельности. <i>Регулятивные:</i> Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество	Повторение теории: значение занятий лыжным спортом для поддержания умственной и физической работоспособности. Повторение техники одновременного бесшажного хода. Демонстрация презентации. Объяснение типичных ошибок при выполнении хода.	Участие в беседе.	3 мин	Участие в беседе.	3 мин
---	--------------	--	---	--------------------------	--------------	--------------------------	--------------

III. Создание мотивации. (Постановка учебной/частной задачи.)

10 мин	Предметные: Освоение способов двигательной деятельности. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом. УУД: Познавательные: Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи. Регулятивные: Уметь планировать свою деятельность в соответствии с целевой установкой, высказывать мнения по существу полученного задания. Коммуникативные: Слушать собеседника, строить высказывания	<u>Создание проблемной ситуации:</u> 1. Важно ли овладеть техникой одновременного бесшажного хода? 2. На каких этапах гонки одновременный бесшажный ход следует применять?	Предлагают варианты ответов на вопросы: Техника одновременного бесшажного хода важна для участия в соревнованиях. Одновременный бесшажный ход применяется на старте (требуется максимальное ускорение с минимальной затратой сил), на дистанции и на финише – для увеличения скорости.	2 мин	Предлагают варианты ответов на вопросы: Техника одновременного бесшажного хода важна прохождения участков трассы.	2 мин
		<u>Помощь в осознании и формулировки учебной задачи.</u> На какие группы мышц приходится максимальная нагрузка при одновременном бесшажном ходе?	Предлагают варианты ответов на вопросы: Скорость передвижения при данном способе поддерживается только за счет одновременных толчков палками, скольжение происходит все время на двух лыжах, поэтому основная нагрузка падает на мышцы рук и туловища (мышцам ног предоставляется относительный отдых).	2 мин	Предлагают варианты ответов на вопросы: Скорость передвижения при данном способе поддерживается только за счет одновременных толчков палками, скольжение происходит все время на двух лыжах, поэтому основная нагрузка падает на мышцы рук и туловища (мышцам нижних ног относительный отдых).	2 мин
		<u>Создание ситуации успеха.</u> Какие советы можно дать начинающим лыжникам для освоения техники одновременного бесшажного хода?	Предлагают варианты ответов на вопросы: Следует изучать технику выполнения хода, знать возможные ошибки. Совершенствоваться в передвижении бесшажным ходом. Подготавливать мышцы спины, туловища к таким нагрузкам.	2 мин	Предлагают варианты ответов на вопросы: Следует изучать технику выполнения хода, знать возможные ошибки. Совершенствоваться в передвижении бесшажным ходом. Подготавливать мышцы спины, туловища к таким нагрузкам.	2 мин

IV Решение частных задач			<u>Формулировка учебной задачи</u> Какие задачи вы поставите перед собой на этом уроке?	Предлагают варианты ответов на вопросы: Отработать технику одновременного бесшажного хода во время старта и финиша.		Предлагают варианты ответов на вопросы: Отработать передвижение бесшажным ходом, на пологих спусках, на равнинных участках в различных условиях	
			Построение, переход на лыжный стадион	Одевают верхнюю одежду, забирают лыжи	2 мин	Одевают верхнюю одежду, забирают лыжи	2 мин
			Построение в круг. Дыхательные упражнения:	Вдох и выдох – через нос	2 мин.	Вдох и выдох – через нос. Самоконтроль самочувствия	2 мин
			1. И.п. – о.с. 1 – медленно вдыхая, развернуть плечи, наклонить голову назад, поднять руки в стороны, вдох; 2 – и.п., выдох. 2. И.п. – о.с. 1– наклон туловища вперед, выдох; 2 – и.п., вдох	Повторить по 5 раз		Повторить по 3 раза, отдых	
			ОРУ с утяжеленными мешочками	Следить за осанкой. Упражнения выполняются с мешочками на голове	8 мин.	Следить за осанкой. Упражнения выполняются с мешочками на голове	8 мин.
			1. И.п. – руки на пояс. 1–2 – поворот головы направо; 3–4 – и.п.; 5–8 – то же налево	Повторить 8 раз. Движения плавные		Повторить 6 раз. Движения плавные. Оставшееся время посвятить отдыху или чередовать: повторить 3 раза – отдых	
			2. И.п. – руки на пояс. 1–2 – поднять плечи вверх; 3–4 – и.п.	Повторить 10 раз. Движения без рывков		Повторить 8 раз. Движения без рывков. Чередовать выполнение упражнений с отдыхом	

3. Ходьба на месте – 6 шагов	Повторить 2 раза. Сохранять равновесие		Повторить 2 раза. Сохранять равновесие	
4. Ходьба в полуприседе – 6 шагов	Повторить 2 раза		Повторить 2 раза	
5. И.п. – руки за спину, пальцы в замок. 1–2 – отвести руки назад; 3–4 – и.п.	Повторить 8 раз. Спина прямая, дыхание не задерживать		Повторить 6 раз. Спина прямая, дыхание не задерживать	
6. И.п. – руки на пояс. 1–2 – наклон туловища вправо; 3–4 – и.п.; 5–8 – то же влево	Повторить 6 раз. При выполнении наклона ноги неподвижны, спина прямая. Выполнять медленно, без рывков		Повторить 6 раз. При выполнении наклона ноги неподвижны, спина прямая. Выполнять медленно, без рывков	
7. И.п. – руки в стороны. 1 – поднять согнутую в колене правую ногу вверх; 2 – не опуская бедра, выпрямить ногу; 3–4 – и.п.; 5–8 – то же с левой ноги	Повторить 3 раза. Спина прямая, равновесие удерживать, балансируя руками		Повторить 3 раза. Спина прямая, равновесие удерживать, балансируя руками	

			Самомассаж рук. И.п. – руки вперед, ладони соединить. 1 – сильно сжимая ладони, провести левой вдоль правой; 2 – то же, проведя правой ладонью вдоль левой	Движения выполнять медленно и плавно, но с силой	30 сек.	Движения выполнять медленно и плавно	30 сек.
			Построение в колонну по одному на лыжах. Организованное передвижение к учебной лыжне	Проверить правильность креплений. Осуществлять контроль за соблюдением дистанции на лыжне – 2 м	2 мин.	Построение вместе со всем классом, лыжи в руках	2 мин.
II. Основная часть							
Цель этапа : Обеспечить активную учебную работу учащихся класса для получения конкретных знаний, двигательных умений и навыков							
V. Отработка способа действия на основе Открытого понятия (включая контроль и оценку).	25 мин	Предметные: Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом. УУД: Познавательные: Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте. Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения Регулятивные: Осуществлять	Проверка соблюдения техники безопасности. Организация и проведение пульсометрии	Произвольное движение по кругу Распределение учащихся по группам на соответствующую лыжню. Измерение пульса. Регуляция нагрузки.	5 мин	Имитация лыжного хода на месте. Исправление ошибок.	1 мин.
			Задания на формирование логических действий. Задания на контроль и оценку. Контроль усвоения техники одновременного бесшажного хода Исправление ошибок. Учитель контролирует работу каждого ученика	Дети учатся оценивать работу друг друга	1 мин.	Передвижение по утоптанной лыжне в медленном темпе. Измерение пульса. Регуляция нагрузки Исправление ошибок.	4 мин. 1 мин.

		самоконтроль, выявлять отклонения от эталона. Осуществлять самоконтроль и самооценку <i>Коммуникативные:</i>	Игра «Будь внимательным»	Отработка лыжного хода с преодолением искусственных препятствий, передвижения между конусами и остановки по звуковому сигналу	3 мин.	Игра без лыж	3 мин.
		Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности	Торможение на склоне «плугом». Контроль соблюдения техники безопасности Оказание помощи детям из спец. группы при передвижении по склону.	Спуск в различных стойках. Соблюдение техники безопасности: положения лыжных палок на спуске, подъеме Повторить 2 раза Торможение в начале, середине, конце спуска Повторить 2 раза	5 мин.	Спуск в различных стойках. Передвижении по склону с помощью учителя Повторить 2 раза.	5 мин.
			Контроль техники скольжения	Произвольное передвижение на лыжах	5 мин.	Передвижение по утоптанной лыжне в переменном темпе. Выполнение дыхательного упражнения	4 мин. 1 мин.
			Построение на лыжах в шеренгу. Игра «По местам!»	Передвижение в медленном темпе. Следить за осанкой	4 мин.	Дети собирают палки у играющих, выполняют роль контролеров	4 мин.

III. Заключительная часть

Цель этапа: Приведение организма в оптимальное для последующей деятельности состояние

V. Подведение итогов урока, домашнее задание.	5 мин	УУД: <i>Коммуникативные:</i> Адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. <i>Познавательные:</i> Осуществление комплексного анализа своей деятельности.	<u>Рефлексия изученного:</u> Построение на учебной лыжне. Пульсометрия	Лыжи положить. Измерение пульса	1 мин.	Лыжи положить Измерение пульса	1 мин.
---	-------	--	---	---------------------------------	--------	--------------------------------	--------

	<i>Регулятивные:</i> Принимать и осуществлять учебную задачу, планировать свои действия, вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учёта сделанных ошибок. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Упражнение на релаксацию. 1 – шаг вперед, руки вверх, вдох; 2 – шаг назад, руки вниз, выдох	Выполнять под счет. Дыхание глубокое, темп средний	2 мин.	Выполнять под счет. Дыхание глубокое, темп медленный	2 мин.
		Подведение итогов урока Учитель объявляет отметки. и сообщает домашнее задание: выполнить имитационные движения лыжных ходов	Ученики слушают домашнее задание, задают вопросы	1 мин.	Ученики слушают домашнее задание, задают вопросы	1 мин.