

## Технологическая карта урока.

УМК по физической культуре М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы

Учитель физической культуры: Краснова Кристина Игоревна

Учебный предмет	Физическая культура
Тема урока	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода
№ урока, дата проведения	№ 51/5 21.01.2020г.
Класс	6
Тип урока	Комбинированный образовательно-тренировочной направленности
Цели урока	<p><i>познавательные:</i> совершенствование техники одновременного бесшажного хода, овладение навыками самоконтроля, оздоровления</p> <p><i>развивающие:</i> развитие силовых качеств, выносливости, координации движений,</p> <p><i>воспитательные:</i> воспитание морально-волевых качеств (смелости, дисциплинированности трудолюбия, настойчивости в достижении цели), чувства товарищества, взаимопомощи.</p>
Технологии, методы и приёмы	словесный, наглядный, практический, игровой, интерактивный методы, технологии дифференцированного обучения, здоровьесбережения.
Основные понятия, термины	посадка лыжника, темп, структура движения, техника хода, оптимальная нагрузка, самомассаж,
Инвентарь	лыжи, лыжные палки, утяжеленные мешочки, флажки, разворотные стойки, секундомер, свисток

### Планируемый результат

<i>Предметные умения</i>	<i>УУД</i>
Совершенствование в передвижении бесшажным ходом	<p><i>Личностные:</i> формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</li> <li>-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и</li> </ul>
Обучение технике дыхания	

	<p>осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом;</li> <li>- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перенапряжения средствами физической культуры.</li> </ul> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности</li> </ul>
<b>Организация пространства</b>	
Формы работы	Ресурсы
<p>Индивидуальная, Групповая, Фронтальная</p>	<p><i>Книгопечатная продукция:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. – М.: Просвещение, 2007.</li> <li>2. Физическая культура. 5–7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2010.</li> <li>3. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998.</li> <li>4. Литвинов Е.Н. Физическая культура. 6 класс: Пособие для учителя. – М.: Айрис-Пресс, 2004.</li> <li>5. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5–9 классы. – М.: ВАКО, 2010.</li> <li>6. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе». – 1998. – № 5; 2000. – № 8; 2003. – № 7; № 8; 2004. – № 7; № 8.</li> <li>7. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков / Авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2008.</li> <li>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.</li> <li>9. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с</li> </ol> <p><i>Технические средства обучения:</i> компьютер, проектор, экран/телевизор</p>

## 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
<b>I. Подготовительная часть</b>							
<b>Цель этапа:</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Включение учащихся в учебную деятельность</li> <li>✚ Создание условий для возникновения у учащихся внутренней потребности включения в учебную деятельность</li> </ul>							
<b>I. Организационный этап</b>	2 мин	<i>УУД:</i> <i>Регулятивные:</i> 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

<p style="text-align: center;"><b>II.</b> <b>Актуализация изученного.</b></p>	<p>3 мин</p>	<p><i>Предметные:</i> освоить технику движений рук, ног и туловища при выполнении хода в целом, определять типичные ошибки при выполнении</p> <p><i>УУД:</i></p> <p><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.</p> <p><i>Познавательные:</i> Освоение способов двигательной деятельности.</p> <p><i>Регулятивные:</i> Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p><i>Коммуникативные:</i> взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество</p>	<p>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.</p>	<p>Участие в беседе.</p>	<p>3 мин</p>	<p>Участие в беседе.</p>	<p>3 мин</p>
---	--------------	--	---	--------------------------	--------------	--------------------------	--------------

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

10 мин	<p><b>Предметные:</b> Освоение способов двигательной деятельности. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.</p> <p><b>УУД:</b> <b>Познавательные:</b> Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Уметь планировать свою деятельность в соответствии с целевой установкой, высказывать мнения по существу полученного задания.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Слушать собеседника, строить высказывания</p>	<p><b><u>Создание проблемной ситуации:</u></b> 1. Важно ли овладеть техникой одновременного бесшажного хода?  2. На каких этапах гонки одновременный бесшажный ход следует применять?</p>	<p><b><u>Предлагают варианты ответов на вопросы:</u></b> 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.</p>	2 мин	<p><b><u>Предлагают варианты ответов на вопросы:</u></b> Техника одновременного бесшажного хода важна прохождения участков трассы.</p>	2 мин
		<p><b><u>Помощь в осознании и формулировки учебной задачи.</u></b> На какие группы мышц приходится максимальная нагрузка при одновременном бесшажном ходе?</p>	<p><b><u>Предлагают варианты ответов на вопросы:</u></b> 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).</p>	2 мин	<p><b><u>Предлагают варианты ответов на вопросы:</u></b> 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).</p>	2 мин
		<p><b><u>Создание ситуации успеха.</u></b> Какие советы можно дать начинающим лыжникам для освоения техники одновременного бесшажного хода?</p>	<p><b><u>Предлагают варианты ответов на вопросы:</u></b> Следует изучать технику выполнения хода, знать возможные ошибки. Совершенствоваться в передвижении бесшажным ходом. Подготавливать мышцы спины, туловища к таким нагрузкам.</p>	2 мин	<p><b><u>Предлагают варианты ответов на вопросы:</u></b> Следует изучать технику выполнения хода, знать возможные ошибки. Совершенствоваться в передвижении бесшажным ходом. Подготавливать мышцы спины, туловища к таким нагрузкам.</p>	2 мин

IV Решение частных задач

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

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	<p><i>Предметные:</i> Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом. <i>УУД:</i> <i>Познавательные:</i> Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте. Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения <i>Регулятивные:</i> Осуществлять</p>	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.  Передвижение по утоптанной лыжне в медленном темпе. Измерение пульса. Регуляция нагрузки	1 мин.
			<p><u>Задания на формирование логических действий.</u> <u>Задания на контроль и оценку.</u></p>	Дети учатся оценивать работу друг друга			1 мин.



	самоконтроль, выявлять отклонения от эталона. Осуществлять самоконтроль и самооценку <i>Коммуникативные:</i> Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности	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.
		Торможение на склоне «плугом». Контроль соблюдения техники безопасности	Спуск в различных стойках. Соблюдение техники безопасности: положения лыжных палок на спуске, подъем	5 мин.	Спуск в различных стойках. Передвижении по склону с помощью учителя Повторить 2 раза.	5 мин.
		Оказание помощи детям из спец. группы при передвижении по склону.	Повторить 2 раза Торможение в начале, середине, конце спуска Повторить 2 раза			
		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	<p style="text-align: center;"><i>УУД:</i></p> <p><i>Коммуникативные:</i> Адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> Осуществление комплексного анализа своей деятельности.</p>	<p><u>Рефлексия изученного:</u> Построение на учебной лыжне. Пульсометрия</p>	Лыжи положить. Измерение пульса	1 мин.	Лыжи положить Измерение пульса	1 мин.

	<p><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.</p>	<p>Упражнение на релаксацию. 1 – шаг вперед, руки вверх, вдох; 2 – шаг назад, руки вниз, выдох</p>	<p>Выполнять под счет. Дыхание глубокое, темп средний</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Выполнять под счет. Дыхание глубокое, темп медленный</p>	<p>2 мин.</p>
		<p>Подведение итогов урока Учитель объявляет отметки. и сообщает домашнее задание: выполнить имитационные движения лыжных ходов</p>	<p>Ученики слушают домашнее задание, задают вопросы</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Ученики слушают домашнее задание, задают вопросы</p>	<p>1 мин.</p>