***Конспект урока физической культуры***

***для 5 класса***

**Тема урока (занятия):** одновременный одношажный ход

**Задачи урока (занятия):**

1. Воспитательные (личностные результаты – Л):

1.1. Приучать к самоконтролю при подготовке и уборке инвентаря

1.2. Воспитывать самостоятельность, взаимопомощь, чувство ответственности

1. Развивающие (метапредметные результаты)

*Формировать:*

2.1. Умение выполнять команды учителя, контролировать свои действия (регулятивные УУД – Р)

2.2. Умение осуществлять учебное сотрудничество со сверстниками (коммуникативные УУД – К)

2.3. Умение принимать и сохранять учебную информацию, умение вести наблюдение за учебной деятельностью учащихся, выявлять ошибки одноклассников (познавательные УУД – П).

1. Образовательные (предметные результаты – ПР)

3.1 Учить одновременно одношажный ход

**Дата проведения:** 13.12.2018г.

**Время проведения:** 10.55 – 11.35

**Инвентарь и оборудование:**

**Место проведения:** лыжная трасса сош12

**Используемая литература:**

**Проводящий: Терентьева Анастасия Яковлевна**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Дози-****ровка** | **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающегося** |
| **Подготовительная часть – 10-12′** |
| ***1. Организационный этап*** | 2**'** |  |  |
| 1.1. Построение, приветствие | 30**''** | Становись !«Класс, равняйсь!», «Смирно!», «По порядку – рассчитайсь!», «Здравствуйте, ребята!», «Вольно!». | Выполняют команды учителя, контролируют свои действия (Р) |
| 1.2. Сообщение задач (темы) | 1**'** | Сегодня на уроке мы с вами будем учить одновременно одношажный ход | Планируют путь достижения цели, ставят познавательные задачи (П). |
| 1.3.Строевые упражнения | 30**''** | «Класс, кругом, 1-2!», «Напра-во!» 1 – 2!, «Кругом!» 1 – 2! Противоходом влево марш, дистанция 1 метр .На прохождение разминки 1 км самостоятельно классическими ходами марш | Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя (Р) |
| ***2. Подготовка учащихся к работе на основном этапе******2.1.Ору с лыжами и на лыжах**** **-**И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать.
* И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания, ноги выпрямляться в коленях полностью. Палки назад лапками вверх.
* И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередное поднимание носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.
* И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу. Палки на весу лапками назад.
* И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без на палки.
* И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Стоя на слегка согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище вперед совершаем попеременные махи руками вперед до уровня глаз и назад до уровня бедер.
* И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжении на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.
 | 9**'** | Внимание класс в одну шеренгу становись! От направляющего один приставной шаг влево марш!И.п шагом правой принятьВыполняем небыстро, Кому сложно можно помочь палками Упражнение с правой ноги начинай!Без задания! Выполняем самостоятельноИ.п шагом правой принятьПриседаем, как можно глубже, во время выпрямления колени выпрямляем .С Заданием марш! Без задания!И.п шагом правой принятьПомогаем палками, если кому-то легко, то можно выполнять без помощи палок Упражнение с правой ноги начинай!С Заданием марш! Без задания!И.п шагом правой принять!Упражнение с правой ноги начинай!С заданием марш! Без задания!И.п шагом правой принятьУпражнение с правой ноги начинай.Сначакла выполняем с помощью палок по 3 раза на каждую ног, затем тоже саое без палок  |  |
| **Основная часть - 30'** |
| ***3. Этап разучивания знаний и способов действий*** | 24**'** |  |  |
| 3.1 Переход к месту занятия 3.2 Разучивание одновременно одношажного хода1. После окончания толчка руками лыжник скользит на лыжах. 2. Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед. 3. Предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег. 4. В момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которое выполняется так же, как и в других одновременных ходах. 5-6. Лыжник скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносится вперед и приставляется к опорной в момент окончания толчка руками. 7. Толчок руками закончен, лыжник скользит на двух лыжах. Цикл движений повторяется. 3.3.Выявление типичных ошибок.3.4.Прохождение дистанции 2 км | 1**'** | Направо 1,2! На 1-2 рассчитайсь! 2 номера приставной шаг вправо марш ! 2 номера шаг вперед марш!Сейчас мы с вами будем разучивать технику выполнения одновременно одношажного хода. Но для начала Я вам покажу и вы внимательно посмотрите. Затем по командевыполните ход на три счета, передвигаясь по лыжне до фишки в медленном темпе: на счет «раз» - вы­нос рук с палками вперед (точка *1);*на счет «два» - отталкивание правой (или левой) ногой (точка 2) и постановка палок в снег у носка лыжи (точка *3),*скольжение на одной лыже до того момента, когда палки окажутся под острым углом (точка *4);*на счет «три» - одновременное отталкивание палками (точка 5) и приставление толчковой ноги (точка 6) к опорной маховым движением, скольжение (точка 7)  ( дошли до фишки обошли ее и обратно возвращаетесь так же.Проходим 2 таких круга. Дистанция 5 метров.Подравнялись! Вы стараетесь выполнять правильно, но все-равно иногда у вас встречаются такие ошибки( показываю и в то же время говорю)1.Сильно сгибают ногу в коленом суставе2.Силь наклоняются вперед3.Широко расставлены руки во время постановки палок4Слабое отталкивание ногой. (Выбираем ученика у которого поллучается)Сейчас Антон покажет нам, как правильно выполнять. Еще раз проходим 3 таких круга9по ходу движения исправяю)Молодцы, уже меньше ошибок.Сейчас в среднем темпе проходим 2 км с помощью одновременно одношажноо хода. (по дистанции исправляю ошибки) | Показывают умение регулировать свои действия (Р), взаимодействуют в группе (К). |
| **Заключительная часть - 5'** |
| ***6. Подведение итогов занятия***6.1. Построение  | 30'' | «Класс, становись!равняйсь! Смирно! Вольно! |  |
| 6.2. Рефлексия | 1' | Кто из вас сможет сказать какую технику мы с вами сегодня изучали ? (отвечают дети).Молодцы! Верно, мы с вами сегодня изучали одновременно одношажный ход.Вы все очень старались. Но пока еще у вас встречаются ошибки при выполнении  | Оценивают процесс и результаты своей деятельности (Р).Определяют свое эмоциональное состояние на уроке (Л). |
| 6.3. Объявление задания на дом  | 3' | В течение недели выполняйте эти двигательные действия , которые мы сегодня с вами разучили, и тогда, у вас будет получаться и вы сможете их сдать на отметку «отлично» | принимают и сохраняют учебную задачу (П) |