

Технологическая карта урока физической культуры в 6 классе
в разделе «Лыжная подготовка. Поворот переступанием»
учителя физической культуры первой квалификационной категории Тимошинской школы
Машукова Николая Федоровича

Учебный предмет	Физическая культура	
Класс	6	
Тип урока	обучение	
Тема урока	Лыжная подготовка. ПОВОРОТ ПЕРЕСТУПАНИЕМ	
Цель урока	умение демонстрировать поворот переступанием в движении после спуска и при изменении направления движения по пересеченной местности; овладение техникой поворота переступанием.	
Основные понятия	повороты переступанием, подъемы и спуски	
Задачи урока	<p>Образовательная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) закрепить повороты переступанием при движении по извилистой лыжне, подъемы и спуски; 2) учить поворотам переступанием после спуска; 3) отработать навыки поворотов переступанием после спуска. <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) воспитывать целеустремленность и настойчивость при выполнении двигательного действия; 2) воспитывать чувство взаимопомощи, терпимого отношения друг к другу. <p>Оздоровительная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) укреплять здоровье средствами закаливания; 2) прививать интерес к систематическим занятиям физической культурой; 3) развивать выносливость. 	
Методы проведения	Фронтальный, групповой, индивидуальный	
Время проведения	40 минут	
Место проведения	Лыжная трасса	
Инвентарь и оборудование	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	
Планируемые результаты урока	Предметные:	УУД
	(двигательные действия, знания). -обучающиеся научатся: выполнять одновременно разгибание толчковой ноги и отталкивание руками, отталкиваться наружной лыжей и быстро приставлять ее к внутренней после отталкивания;	Метапредметные: уметь характеризовать двигательное действие, контролировать скорость передвижения на лыжах, выбирать крутизну склона при выполнении спуска, выявлять и устранять ошибки двигательных действий;

	-обучающиеся получают возможность научиться: применять повороты переступанием после спуска.	<i>Личностные:</i> сотрудничать со сверстниками и учителем при выполнении двигательных действий на лыжах, соблюдать правила безопасности и дисциплину, проявлять упорство при выполнении двигательного действия.		
Ресурсы	<i>Учебник:</i> Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Лях 5-9 классы. - М.:Просвещение,2014г.-104с.			
Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Универсальные учебные действия	
I. Организационный момент	Вход в спортивный зал. Построение в шеренгу, расчёт по порядку, сдача рапорта дежурному. Приветствие. Проверят готовность к уроку, выявляет: есть ли освобождённые. Выдаёт инвентарь.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполняют построение в шеренгу, команды «Равняйся! Смирно! Вольно!». 2. Получают инвентарь, организованно выходят на лыжную трассу. 	<p><i>предметные</i> - Знание строевых команд, правил надевания лыжного инвентаря. Умение выполнять строевые приемы, приветствовать учителя.</p> <p><i>метапредметные</i> - Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности лыжного инвентаря, организации места занятий.</p> <p><i>личностные</i> - Развитие доброжелательного отношения к учителю и одноклассникам</p>	
II. Актуализация знаний и постановка учебной проблемы (мотивация, целеполагание)	<p>1. Организация репродуктивной деятельности обучающихся (предлагает проанализировать участки лыжни по сложности двигательных действий и ответить на вопросы):</p> <p>- какая лыжня сложнее-извилистая на ровной поверхности или прямая, но с несколькими подъемами и спусками? Почему? Корректирует ответы обучающихся.</p> <p>2. Ставит перед учениками проблемную задачу (предлагает проанализировать схему участка лыжни, на которой есть подъем,</p>	<p>Воспринимают словесную информацию и воспроизводят знания; сравнивают предложенные варианты, вспоминают способы передвижения на лыжах, детализируют существование 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).</p>	<p><i>Предметные</i> - Знание и моделирование способов передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p><i>Метапредметные</i> – Умение строить сообщения в устной форме, рассуждать об объектах и анализировать их, принимать и сохранять учебную задачу, формулировать собственное мнение.</p> <p><i>Личностные</i> - Развитие умений формулировать цель и задачи индивидуальной и совместной деятельности на уроке (в учебе).</p>	

	<p>спуск и поворот лыжни вправо (влево) и ответить на вопрос): - как выполнить переход на лыжно после спуска? а без снижения скорости? чему будем учиться на уроке и что закреплять? Корректирует ответы обучающихся. 3. Организует рефлексно результатов анализа и объясняет задачи урока.</p>	<p>2. Воспринимают задачу и активизируют деятельность по поиску способов ее решения: -анализируют схему, рассуждают о способах перехода на лыжно после спуска, делают вывод (допускают торможение после спуска, но во избежание снижения скорости лыжника использовать повороты переступанием в движении).</p>	
<p>III. Подготовка к основной части урока (решение учебно-познавательных и учебно-практических задач, направленных на формирование навыка самостоятельного переноса и интеграции знаний, сотрудничества и коммуникации).</p>	<p>1. Организует место проведения общеразвивающих упражнений с лыжными палками. Дает указание об индивидуальном выполнении, дозировке общеразвивающих упражнений, использовании лыжных палок в каждом упражнении: И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо.</p>	<p>Выполняют свой вариант решения двигательной задачи самостоятельно выполняют собственный комплекс ОРУ, соблюдают правила выполнения ОРУ и указания учителя). Консультируются с учителем и сверстниками. Способствовать развитию координационных способностей</p>	<p><i>Предметные</i> - Знание способов и правил безопасности выполнения ОРУ на лыжах. Умение подбирать упражнения с их функциональной направленностью и составлять из них комплекс для выполнения разминки. <i>Метапредметные</i> - Умение самостоятельно определять цель данного этапа урока, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебной задачи, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, умение работать индивидуально и организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками. Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения при организации и проведении ОРУ. <i>Личностные</i> - Формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни, бережного отношения к лыжному</p>

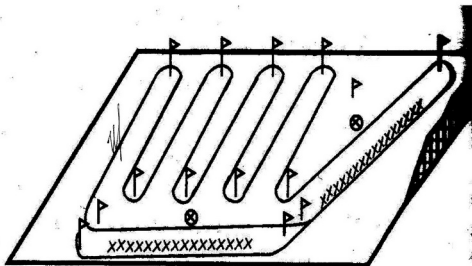
	<p>4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. Повторить 7 - 8 раз. И. п. – ноги врозь, палка вверх. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую р. свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой р., второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на л. и., п. н. прямая вперед («пистолет») 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах л. н. через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ногой. Повторить 4 - 6 раз. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки. в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз И. п. – основная стойка, палка внизу.</p>	<p>Способствовать развитию прыгучести</p> <p>Способствовать умению согласовывать движения</p>	<p>инвентарю. Формирование ЗОЖ средствами закаливания.</p>
--	--	---	--

	<p>1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4 - 6 раз. Корректирую деятельность обучающихся.</p> <p>Краткая рефлексия после выполнения ОРУ: Какие упражнения вы сейчас выполняли? <i>обобщающие упражнения</i></p>	<p>Темп выполнения медленный</p>	
<p>IV. Закрепление знаний и способов действий (решение учебно-практических задач, направленных на формирование и оценку навыка коммуникации, самоорганизации, саморегуляции, разрешения проблемных ситуаций).</p>	<p>1. Организует выполнение поворотов переступанием при движении по учебному кругу на площадке с уклоном 3-5 ° в форме извилистой лыжни (смотри фото №1 в приложении к конспекту). Указывает место работы. Задаёт вопросы детям : 1) какие способы передвижения будете использовать при выполнении задания? 2) какие правила безопасности нужно соблюдать на учебном круге?</p> <p>2. Дает информацию по 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>1. Воспринимают словесную информацию, осмысливают и воспроизводят знания:</p> <p>разъясняющие ответы детей: - на лыжне, идущей под уклон применять одновременный бесшажный ход; - в пологий подъем и на ровных участках двигаться попеременным двухшажным ходом; - на поворотах лыжни – применять повороты переступанием; - соблюдать дистанцию при передвижении 3-4 метра, регулировать скорость передвижения, сохранять</p>	<p><i>Предметные</i> - Умение подбирать способы передвижений на лыжах, изученных ранее. Знание правил безопасности при выполнении упражнений. Закрепление умений и навыков выполнять одновременный бесшажный, попеременный двухшажный ходы; поворот переступанием в движении на извилистой лыжне. <i>Метапредметные</i> - построение логических рассуждений. Умение характеризовать двигательное действие; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. Умение выявлять и устранять характерные ошибки выполняемого двигательного действия; осуществлять само- и взаимоконтроль <i>Личностные</i> - Формирование знаний по основам организации и проведения занятий лыжной подготовкой. Развитие доброжелательного отношения к учителю и одноклассникам, устойчивого познавательного интереса.</p>

	<p>Подведение итогов этапа урока: спрашивает у ребят, кто допускал ошибки, какие и на каких участках учебного круга, что было предпринято для их устранения, кто предлагал помощь на лыжные подсказками-советами одноклассникам?</p> <p>Круговая эстафета (приложение фото 2)</p>	<p>правильную стойку лыжника при ходьбе на лыжах.</p> <p>2. Ученики выполняют задание по учебному кругу 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>3. Построение в шеренгу. Само- и взаимооценка выполнения двигательных действий обучающимися.</p>	<p>Развитие навыка сотрудничества со сверстниками и учителем в различных ситуациях.</p>
<p>V. Освоение новых знаний и способов действий (решение учебно-познавательных задач, направленных на формирование и оценку навыка освоения систематических знаний)</p>	<p>1. Объясняет и демонстрирует подводящее упражнение «косой шаг»: И.П.- о.с. – руки вперед, масса тела на левой согнутой ноге. 1- гибкая левую, «косой шаг» правой с одновременным отталкиванием руками, кисти отводятся за бедра, масса тела переносится на правую ногу, туловище отклоняется вправо, левая прямая поднимается над снегом; 2 – приставить левую, руки с палками вывести вперед, массу тела перенести на левую согнутую ногу. Повторить упражнение 3-4 раза, делая ступающий «косой</p>	<p>1. 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><i>Предметные</i> - Выполнение сочетания «разгибание ноги и отталкивание руками»; - энергичное отталкивание наружной лыжей и быстрое приставление ее к внутренней после отталкивания. Технически правильно выполнять подводящее упражнение «косой шаг» (ступающий и скользящий) Знание правил безопасности при выполнении упражнений. Формирование умений выполнять поворот переступанием в движении после спуска. Закрепление умений выполнять спуски в разных стойках и подъемы «полуплочкой», «елочкой».</p>

	<p>шаг» правой ногой, затем левой, а после то же, делая скользящий «косой шаг».</p> <p>Корректирует работу учеников (исправляет ошибки, ставит в пример правильное выполнение для образца).</p> <p>2. Организует работу по замкнутому кругу на учебном склоне : - подъем полублочкой; - 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 отталкиванием руками.</p> <p>Указывает 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>3. Подведение итогов этапа урока: спрашивает у ребят, кто допускал ошибки, какие и на каких участках учебного склона, что было предпринято для их устранения, кто предлагал взаимопомощь?</p>	<p>2. Осмысливают информацию учителя. Усваивают важные элементы техники изучаемого двигательного действия. Выполняют задание поточным способом , соблюдая технику безопасности. Осуществляют взаим- и самоконтроль при выполнении задания для профилактики и исправления ошибок. Консультируются с учителем. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>3. Само- и взаимооценка выполнения двигательного действия.</p>	<p>Оказание помощи сверстникам при освоении новых двигательных действий, корректное объяснение и объективное оценивание техники их выполнения.</p> <p><i>Метапредметные</i> - Адекватное понимание информации устного сообщения.</p> <p>Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.</p> <p>Умение оценивать 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>Умение участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок.</p> <p>Умение анализировать и объективно оценивать результат своей деятельности и деятельности сверстников.</p> <p><i>Личностные</i> - Формировать умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения , находить адекватные способы поведения и взаимодействия с учителем и партнерами во время выполнения учебного задания. Формирование самостоятельности и личной ответственности при выполнении практического задания, культуры общения и взаимодействия в процессе занятий .</p>
--	--	--	---

			Соблюдение правил безопасности. Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Формирование само- и взаимооценки на основе наблюдений за собственной деятельностью и деятельностью занимающихся.
VII. Рефлексия. Итоги урока. Информация о домашнем задании.	1. Подводим итоги урока в целом, обсуждаем с детьми успехи и неудачи их работы на уроке, выясняем причины этого. Прощание с классом. Организует переход обучающихся в школу	1. Построение в шеренгу. Участвуют в обсуждении своей деятельности на уроке, объясняют причины успеха и наоборот. 2. Прощаются с учителем, снимают лыжи, организованно переходят в школу.	<i>Предметные</i> - Умение оказывать моральную поддержку сверстникам. Умение планировать содержание домашних самостоятельных занятий с учетом индивидуальных возможностей. <i>Метапредметные</i> - Умение рефлексировать, осуществлять итоговый контроль по результату деятельности, участвовать в коллективном обсуждении домашнего задания. <i>Личностные</i> - Формирование знаний по организации и выполнению домашних заданий, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физической подготовленности.

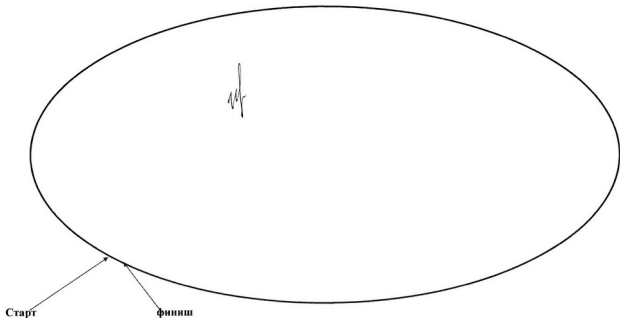


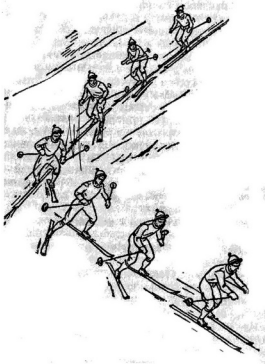
Учебный круг в форме замкнутой извилистой лыжни на площадке с наклоном 3°-5°

Эстафета

Класс делится на 2 команды. По сигналу учителя ученик пробегает учебный круг, длина которого равна 150 м. После этого передаёт эстафету следующему участнику.

ФОТО № 2





Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Тимошинская основная общеобразовательная школа
Жигаловского района Иркутской области

Справка по итогам посещенного урока физической культуры в 6 классе у учителя
Машукова Николая Федоровича
по теме «Лыжная подготовка. Поворот переступанием»

Посетила: заместитель директора школы по учебно-воспитательной работе Н.Ф.Иванова

Тема посещения: применение педагогической здоровьесберегающей технологии и технологии системно - деятельностного подхода в обучении на уроках физической культуры в условиях реализации ФГОС.

Николай Федорович целенаправленно и результативно применяет здоровьесберегающие технологии и технологии системно – деятельностного подхода в обучении на уроках физической культуры, что позволяет учителю качественно обучать и развивать детей разных способностей по темпам продвижения, интересам и потребностям. При проведении урока прослеживалось использование соревновательного метода, повышающего мотивацию к обучению

В условиях такой организации урока учащиеся являются активными участниками, главными двигателями образовательного процесса. В ходе учебной деятельности на уроках у детей формируются специальные умения, развивается желание заниматься физической культурой и спортом в течение дальнейшей жизни.

Данный урок физической культуры на основе здоровьесбережения и деятельностного подхода построен оптимально комфортно для учащихся. Учебная нагрузка соответствует нормативно-правовым требованиям, методы обучения подобраны с учётом сохранения психоэмоционального и физического здоровья обучающихся.

Учитель на уроке поставил следующие задачи, согласно плану:

Образовательная:

- 1) закрепить повороты переступанием при движении по извилистой лыжне, подъёмы и спуски;
- 2) учить поворотам переступанием после спуска;
- 3) отработать навыки поворотов переступанием после спуска.

Воспитательные:

- 1)воспитывать целеустремленность и настойчивость при выполнении двигательного действия;
- 2)воспитывать чувство взаимопомощи, терпимого отношения друг к другу.

Оздоровительная:

- 1)укреплять здоровье средствами закаливания;
- 2)прививать интерес к систематическим занятиям физической культурой;
- 3) развивать выносливость.

При подготовке к уроку учителем учтены индивидуальные, физиологические, психологические особенности обучающихся данного классного коллектива.

Подготовлено место для проведения занятия и необходимое оборудование и инвентарь.

Согласно списочному составу все обучающиеся присутствовали на уроке. Дети одеты в аккуратную спортивную одежду, бодрь, подтянуты, дисциплинированы. Это способствует привитию основ гигиены и эстетической культуры. Занятия проходят на свежем воздухе при допустимой температуре.

Организационный момент создал у обучающихся рабочее настроение, желание активно работать, достичь нужного результата.

При актуализации знаний дети воспринимают словесную информацию и воспроизводят знания, полученные на предыдущих уроках. Воспринимают задачу, поставленную учителем, и активизируют деятельность по поиску её решения.

На данном этапе урока постоянно проводится рефлексия деятельности и результата, направленная на формирование универсальных учебных действий: личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных.

В основной части урока для решения основных образовательных задач подобран комплекс специальных упражнений для решения двигательной задачи: упражнения с палками, повороты переступанием при движении по учебному кругу на площадке с уклоном $\nu 3-5^\circ$ в форме извилистой лыжни. Для качественного освоения упражнения педагог организует пробное действие с переходом на выполненное действие строго в соответствии с требованиями выполнения упражнения и технической безопасности. В этой части урока используется групповой и индивидуальный метод.

В ходе выполнения упражнений детьми осуществляется саморегуляция и выход на более сложные элементы техники выполнения упражнений. Дети под руководством учителя занимаются на базовом и повышенном уровнях, стремясь добиться лучшего результата, извлекая информацию из рассказа учителя и из собственного опыта.

Учитель постоянно мотивирует детей на саморефлексию, самооценку, тем самым стимулируя к совершенствованию выполняемых действий. Это воспитывает в детях потребность в занятиях физической культурой, самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установку на здоровый образ жизни.

Для достижения высокой моторной плотности урока применялись поточный и групповой методы.

Своевременно уделяемое внимание на состояние обучающихся и сочетание нагрузки с активным отдыхом решало оздоровительные задачи.

При организации обеспечения учебного занятия учителем уделено внимание на:

- соблюдение структуры урока;
- обеспечение логической связи между частями урока;
- целостность использования форм организации занимающихся;
- соответствие дидактическим принципам (от простого к сложному);
- целостность использования времени на занятии (объяснение, показ, выполнение упражнений, активный отдых);
- соблюдение техники безопасности (интервал, дистанция).

Индивидуальная работа прослеживается через планирование нагрузки, которая соответствует данному этапу подготовки, и через осуществление контроля по

предупреждению и исправлению ошибок. Педагог формирует у учащихся такое качество, как уверенность в себе.

Самостоятельное творческое задание, организованное в конце основной деятельности, направлено на закрепление техники выполнения ранее изученных упражнений на лыже, восстановление навыка в их выполнении, на использование сформированных УУД. Всё это содействует проявлению творческой инициативы у учащихся, повышению эмоционального состояния детей.

В заключительной части урока подведены итоги, отмечено как класс в целом и отдельные учащиеся справились с поставленными задачами.

На протяжении всего урока используются методы стимулирования, похвалы и мотивации. Стиль общения с учениками доверительный, построен на взаимном уважении. Педагог очень требователен к детям, и в первую очередь к себе.


На занятиях педагог занимает такое место, чтобы держать в поле зрения всех учащихся класса. На протяжении всего урока учитель концентрирует своё внимание на правильном выполнении детьми основных фаз движений, и по мере необходимости, даёт методические рекомендации, которые вызывают интерес и желание у детей правильно выполнять упражнения.

Во всей педагогической деятельности усилия учителя направлены на развитие у детей устойчивого интереса к учебному предмету, повышению активности учащихся на уроках, любви к занятиям физической культурой как основе здоровьесбережения. Учитель убеждён, что здесь важен не развлекательный интерес, имеющий кратковременный эффект, а интерес поиска, размышления.

На уроках педагог планирует учебный процесс так, чтобы деятельность школьников основывалась на уже известных способах деятельности, но имела в себе элементы развития. Тогда задача, стоящая перед учеником, не пугает его, стимулирует позитивное отношение, т. е. создаёт ситуацию успеха.

Учитель даёт учащимся возможность осознать значимость своей личности, воспитать у них стремление к творческому созданию жизни.

Заместитель директора

по учебно-воспитательной работе  Н.Ф.Иванова.