

## План – конспект открытого урока

### по лыжам в 5 классе по ФГОС

**Разработан учителем физической культуры:** Анфимовой В.В.

**Класс:** 5Г

**Тема:** Одновременный бесшажный ход.

**Цель:** формирование двигательных навыков у учащихся.

**Задачи:**

Образовательные:

- повторение поворотов на месте;
- закрепление одновременного бесшажного хода;
- развитие выносливости при прохождении дистанции 1 км.

Оздоровительные:

- учить правильному дыханию при выполнении упражнений и передвижении по дистанции;
- способствовать закаливанию организма;
- профилактика нарушения осанки.

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность и настойчивость в достижении цели в обучении одновременному бесшажному ходу;

- прививать интерес к систематическим занятиям по лыжной подготовке.

### **Планируемые результаты**

**Личностные:** организация собственной деятельности; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, дисциплинированность и упорство в достижении целей; оказание бескорыстной помощи сверстникам.

**Предметные:** соблюдение правил техники безопасности; выделение отличительных признаков техники выполнения двигательных действий; нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками.

**Метапредметные:** анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск способов и возможностей их улучшения; организация места занятий.

**Место проведения:** спортивная площадка.

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
1	2	3	4	5	6
<p><b>Подготовительный(15минут)</b></p> <p>Построение: «Равняйся!», «Смирно!» Приветствие.</p> <p>- Какие виды классического хода вы знаете?</p> <p>- Какой ход по вашему требует особой силовой подготовки? (одновременный бесшажный ход)</p> <p>- Какая цель нашего урока? (совершенствование одновременного бесшажного хода)</p> <p>- Перед тем как приступить к основной работе, что нужно сделать? (разминку).</p>	<p>Подвести учащихся к задачам урока, настроить на урок. Обратить внимание на внешний вид.</p> <p><b>Информационная технология.</b></p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока.</p>	<p>Формирование интереса.</p> <p>Установить роль разминки при подготовке организма к занятию с предметами.</p> <p><b>Здоровьесберегающая технология.</b></p> <p>Уточнить влияние разминки на все группы мышц.</p> <p>Правильное и сознательное выполнение упражнений.</p>	<p>Формирование интереса.</p> <p>Активное участие в диалоге с учителем.</p> <p>Сознательное выполнение определенных упражнений.</p>	<p>Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя.</p> <p>Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.</p> <p><b>Функциональная грамотность.</b></p> <p>Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых</p>	<p>Обсудить ход предстоящей разминки.</p> <p>Освобождённые смотрят за выполнением упражнений на уроке и запоминают.</p> <p><b>Личностно-ориентированная технология.</b></p> <p>Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие</p>

<p>- Для чего нужна разминка? (подготовить организм к работе, чтобы не было травм).</p> <p>Разминка:</p> <p>Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- круг с палками</li> <li>- круг без палок скользящим шагом.</li> </ul> <p><b>Основной (25 мин)</b></p> <p>Перестроение в 2 шеренги</p> <p><b>1. Повторение поворотов на месте:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повороты переступанием</li> <li>- повороты махом</li> <li>- повороты прыжком.</li> </ul> <p><b>2. Закрепление</b> одновременного бесшажного</p>	<p>При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений учеником.</p> <p><b>Технология личностно-ориентированного образования.</b></p> <p>Показ и рассказ.</p> <p>Напомнить технику безопасности при работе.</p> <p>Учитель помогает и поясняет при</p>	<p>Определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.</p> <p>Определять степень утомления организма во время учебной деятельности.</p> <p>Умение организовать собственную деятельность.</p> <p>Понимание необходимости физических упражнений для здоровья.</p>	<p>Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя.</p> <p>Умение технически правильно выполнять упражнение.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <p>Умение</p>	<p>элементов.</p> <p>Умение сосредоточиться для достижения цели.</p> <p><b>Функциональная грамотность.</b> Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе и на жизненный опыт. Применение знаний в жизни.</p>	<p>е при проведении разминки как со сверстниками, так и с учителем.</p> <p><b>Коммуникативная технология.</b></p> <p>Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи</p> <p>Умение активно включаться в коллективную деятельность.</p> <p>Проявление умений участвовать в</p>
---	---	---	---	--	---

<p>хода.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация выполнения рук на месте;</li> <li>- выполнение хода с продвижением вперед;</li> <li>- повторение хода в эстафетах.</li> </ul> <p><b>Заключительный (5 мин.)</b></p> <p><b>1.</b> Прохождение дистанции 1 км с использованием выученных ходов.</p> <p><b>2.</b> Подведение итогов урока. Анализ выполнения УЗ обучающимися.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оцените свою работу на уроке.</li> </ul> <p>Дать домашнее задание. Выставление оценок.</p>	<p>возникших вопросах.</p> <p>Показ и рассказ.</p> <p>Учитель исправляет ошибки.</p> <p>Подсказывание правильного выполнения упражнения.</p> <p>Восстановить пульс, дыхание.</p> <p>Для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье, необходимо знать, как работает организм!</p>	<p>Умение проявлять дисциплинированность.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности.</p> <p>Осознать необходимость домашнего задания.</p>	<p>сосредоточиться для достижения цели.</p> <p>Умение собраться, настроиться на деятельность.</p> <p>Осуществлять самоконтроль,</p> <p><b>Игровые технологии.</b></p> <p>Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя.</p>	<p>Умение выделять необходимую информацию</p> <p>Обсуждают работу на уроке.</p> <p>Оценивают свою деятельность.</p>	<p>диалоге, слушать других, использовать в своей речи физкультурно-спортивную терминологию.</p>
---	--	---	---	---	---