**Конспект урока по физической культуре для 5 класса**
Раздел: Лыжная подготовка.

Тема: Прохождение на лыжах дистанции 1 км.

**Цель**: Создать условия для овладения и безопасного применения техники попеременного двухшажного и бесшажных лыжных ходов.

**Задачи:**

- образовательные: обучать технике выполнения лыжных ходов

-оздоровительные: развивать координацию движений

-воспитательные: способствовать воспитанию силы воли, дисциплинированности.

**Планируемые образовательные результаты:**

**Предметные**: научатся: использовать скользящий шаг при передвижении на лыжах, анализировать и исправлять ошибки

получат возможность научиться: взаимодействовать со сверстниками; соблюдать требования техники безопасности.

**Метапредметные**:

-**познавательные**: оценят свои возможности

-**коммуникативные**: овладеют умением вступать в речевое общение;

-**регулятивные**: овладеют способностью понимать учебные задачи

-**личностные:** развитие мотивации к учению, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап образовательного процесса | Деятельность учителя | Деятельность учащегося |
| Личностная  | Регулятивная  | Познавательная  | Коммуникативная  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Подготовительный (до 15 минут)1.Сообщение цели и учебных задачИнструктаж по ТБТехника скользящего шага без палок*-Как вы думаете, зачем необходимо соблюдать ТБ?*2. Разминка: передвижение по кругу. Работа над техникой передвижения скользящим шагом на лыжах. | Ознакомить учащихся с целью и задачами, настроить на урокРассказ о значимости требований ТБПодготовить организм к работе Упражнения выполняются по индивидуальной лыжнеУпражнения выполнять на максимальной амплитудеПри выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения лыжной техники | формирование интересаУстановить роль разминки Правильное выполнение заданияБезопасное поведение во время выполнения задания | Диалог с учителем..Сознательное выполнение упражнений.Определить последовательность разминки мышечных группВыполняют команды учителя | класс слушает Совместно с учителем делают вывод: о соблюдении ТБ Планировать путь достижения цели | Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками.Высказываются по теме об учебной деятельности на лыжахОбсудить ход разминкиДеятельность направлена на взаимодействие при проведении разминки со сверстниками  |
| **Основной(20минут)** Сегодня мы с вами закрепим знания и умения по безопасному передвижению на лыжах. Прохождение дистанции 1 км.Закрепим технику лыжных ходов передвигаясь на лыжах по дистанции, применяя скользящий шаг исходя из рельефа лыжниКласс выполняет задания по индивидуальной лыжне | Рассказ о применении техники лыжных ходов в зависимости от рельефа лыжниОбратить внимание на стойку лыжника | Соблюдение требований к выполнению заданного двигательного действия.Повторяют за педагогом и запоминают.Владеть известными техническими приемами и уметь осуществлять их в разных условияхРазвитие чувства ритма, координацииОценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решенияПоложительное отношение к занятиям двигательной деятельностьюРазвитие координационных способностей в сложных двигательных действияхРазвитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности.Активное включение в выполнение двигательного действия;взаимодействие со сверстниками | умение регулировать свои действияОсуществляют самоконтроль за состоянием своего организма.Принимать инструкцию учителяОценивать выполнение двигательных действий Сохранять учебную цель и задачу; осуществлять самоконтрольУмение собратьсяОсуществлять самоконтроль, выявлять ошибки | Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых лыжных движений и соединение их в целоеОпределить эффективную модельУмение выделятьнеобходимуюинформацию Анализ полученной информации Умение сосредоточиться для достижения цели | Распределение функций обучающихся Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения технических приёмов и тактических действий Уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками. Находят способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и соревновательной деятельности.  Умение заметить достоинства и недостатки своего исполнения движений Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникамВзаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи |
| **Заключительный- рефлексия (5минут)**1. Анализ выполнения учебных задач, рефлексия, домашнее задание Учитель задает вопросы:- что нового узнали на уроке?- как вы понимаете безопасное применение техники лыжных ходовПомочь сделать вывод.- какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке?- оцените свою работу на уроке. | Восстанавливаем пульс, дыхание. Проверяем степень усвоения обучающимися учебных задачДля того, чтобы занятия по лыжной подготовке были успешны, нужно выполнять специальные правила Ставим учебные задачи на дом | Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.Осознать нужность домашнего задания | Условия, необходимые для достижения поставленной целиОценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя | Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения учебную задачуОбсуждают работу на уроке.Повторяют новые знания Оценивают свою деятельность. | Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людейОтвечают на вопросы учителя, формулируют понятие о лыжной подготовкеСлушают одноклассников, участвуют в решении, выражают свое мнение об итогах работы на уроке |