**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 задач  Инструктаж по ТБ  Техника 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 урок  Рассказ о значимости требований ТБ  Подготовить организм к работе  Упражнения выполняются по индивидуальной лыжне  Упражнения выполнять на максимальной амплитуде  При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения лыжной техники | формирование интереса  Установить роль разминки  Правильное выполнение задания  Безопасное поведение во время выполнения задания | Диалог с учителем.  .  Сознательное выполнение упражнений.  Определить последовательность разминки мышечных групп  Выполняют 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 лыжах  Обсудить ход разминки  Деятельность 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 лыжни  Класс выполняет задания по индивидуальной лыжне | Рассказ о применении техники лыжных ходов в зависимости от рельефа лыжни  Обратить 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 условиях  Развитие чувства ритма, координации  Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения  Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью  Развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях  Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности.  Активное включение в выполнение двигательного действия;  взаимодействие со сверстниками | умение регулировать свои действия  Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма.  Принимать инструкцию учителя  Оценивать выполнение двигательных действий Сохранять учебную цель и задачу; осуществлять самоконтроль  Умение собраться  Осуществлять самоконтроль, выявлять ошибки | Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых лыжных движений и соединение их в целое  Определить эффективную модель  Умение выделять  необходимую  информацию  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 сверстникам  Взаимодействие 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 ходов  Помочь сделать вывод.  - какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке?  - оцените свою работу на уроке. | Восстанавливаем пульс, дыхание.  Проверяем степень усвоения обучающимися учебных задач  Для 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 цели  Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя | Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения учебную задачу  Обсуждают работу на уроке.  Повторяют новые знания  Оценивают свою деятельность. | Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей  Отвечают на вопросы учителя, формулируют понятие о лыжной подготовке  Слушают одноклассников, участвуют в решении, выражают свое мнение об итогах работы на уроке |