

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Мишутинская средняя общеобразовательная школа»

Открытый урок в 4 А классе на тему: «Лыжная подготовка. Спуск с горы в средней и низкой стойках».

Подготовила учитель
физической культуры
высшей квалификационной категории
Гурьева Е.С.

2018 г.

План-конспект открытого урока по физической культуре в 4 классе

Тема урока: Лыжная подготовка. Спуск с горы в средней и низкой стойках.

Тип урока: изучение нового материала.

Методы проведения: поточный, групповой, игровой.

Место проведения урока: школьный стадион.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки, флажки.

Цель урока: Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойках, прохождению ворот при спуске, поворотам переступанием в движении. Создание условий для овладения техникой спуска с горы.

Задачи урока:

Образовательные:

- обучать технике спуска с горы в средней, низкой стойках;
- прохождению ворот при спуске;
- поворотам переступанием в движении.

Оздоровительные:

- содействовать развитию физических качеств координации, силы, ловкости, быстроты;
- повышение уровня двигательной активности обучающихся;
- повышение функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в развитии физических качеств;
- содействовать развитию нравственно-волевых качеств;
- формировать сознательное отношение к выполнению упражнений;
- формирование решительности при выполнении упражнения с элементами риска, активности.

Предметные умения:

- моделировать технику безопасных способов передвижения на лыжах;
- осваивать универсальные умения контролировать скорость спуска с горы;
- выявлять характерные ошибки в технике спуска с горы и поворотов;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в изучении техники спуска с горы на лыжах;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

УУД

Личностные :

1. научить ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «взаимовыручка», «настоящий друг»;
2. формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, достижение лично-значимых результатов в физическом совершенстве;
3. оказывать бескорыстную помощь своим одноклассникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Познавательные:

1. уметь уверенно стоять на лыжах;
2. владеть терминами: «подседание», «стойка лыжника», «положение корпуса», «безопасное падение»;
3. играть в подвижные игры на основе лыжной подготовки;
4. осознавать важность освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений на лыжах;
5. объяснять свой двигательный опыт и технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий;
6. учиться игровым заданиям и играм на основе лыжной подготовки;
7. наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.

Регулятивные:

1. содействовать развитию быстроты реакции, координации движений, ловкости, силы;
2. развивать инициативу в двигательных действиях;
3. прививать интерес к здоровому образу жизни;
4. повышать уровень двигательной активности;
5. способствовать повышению общего функционального состояния организма;
6. способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.

Коммуникативные:

1. воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной двигательной деятельности;
2. прививать детям стойкий интерес к подвижным играм, поддерживать в них жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух, поощрять творчество и разнообразную двигательную деятельность;
3. участвовать в диалоге;
4. слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.

Ход урока

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	ОМУ	Примечания
Подготовительная	построение с лыжами в руках	1'	Лыжи держать носками вверх.	
	сообщение темы урока	1'		Учитель: Ребята! Сегодня мы с вами будем учиться спускаться с горы, немного поиграем на спуске и попробуем поворачивать на горке в движении.
	повторение техники безопасности	2'		Сейчас вспомним технику безопасности изученную ранее. Спускаться с горы можно только по разрешению учителя; палочки при спуске вперед не выставлять; падать только в сторону и чуть-чуть назад(на 7,8 или 4,5 часов), при передвижении по лыжне расстояние 3-5 метров, на пятки лыж не наступать.
	упражнения разминки на лыжах: -перенос веса тела с одной ноги на другую; -сгибание ног до положения «полуприсед»; -ходьба на месте с ВЫСОКИМ	7'	-не «переваливаться», а только ослаблять нагрузку на одну ногу; -колени закрывают -крепления; -ноги согнуты в коленях;	

	<p>подниманием ног; -поочередное поднятие и перестановка носков лыж в сторону; -одновременная работа руками;</p> <p>-прыжки на месте не отрывая лыж от снега; - «поскользили» на месте опираясь на палочки;</p>		<p>-пятки лыж остаются на месте;</p> <p>-маховые движения руками вперед и назад; -подпрыгивать на месте;</p> <p>-опереться на палочки поочередно выдвигать вперед обе ноги;</p>	
Основная	<p>-Спуск с горы в средней стойке;</p> <p>-Спуск с горы в низкой стойке; -Игра «Прохождение ворот при спуске</p>	<p>7'</p> <p>7'</p> <p>5'</p>	<p>-ноги согнуты в коленях так, чтобы колени закрывали крепления лыж, корпус немного наклонен вперед, руки развести в стороны или назад. Нельзя выпрямляться до полной остановки, шагать. Для лучшей координации дается спуск с горы в парах, тройка.</p> <p>Учитель ставит две лыжные палочки на расстоянии примерно 60 см., в их петлях крепит еще одну палочку параллельно снежному покрову. Задача учащихся при спуске не задеть горизонтальную палочку.</p>	<p>Задание в парах, тройках выполняется без палок.</p> <p>Выполняется за счет усиленного сгибания в тазобедренных и коленных суставах.</p>

- поворот
переступанием в
движении при спуске.

7'

Поворот
переступанием
выполняется на
внутреннюю и
внешнюю лыжи.
В первом случае
Сначала
необходимо
перенести вес
тела на
внешнюю лыжу,
слегка
«подседают» и
наклоняется во
внутреннюю
сторону
поворота. После
этого
оттолкнуться
внешней лыжей,
перенести
другую над
снегом в новое
положение,
отводя носок в
сторону, и
перенести вес
тела на
внутреннюю
лыжу. Затем
приставить
внешнюю лыжу
к внутренней.

<p>Заключительная</p>	<p>Упражнение «Самокат», «салки на одной лыже».</p>	<p>5'</p>	<p>-на ровной площадке необходимо снять одну лыжу и поставить палочки. Задача учащихся «проскользить» на одной лыже как можно дольше (поджав вторую ногу). -в этом же положении учащимся дается задание играть в обычные «Салки».</p>	<p>Каждый новый осаленный становится водящим. Он должен поднять руку и громко сказать :«Я водящий!».</p>
	<p>Подведение итогов урока. Складывание лыж.</p>	<p>3'</p>	<p>Выставление оценок. Поблагодарить учащихся за совместную деятельность. «Урок закончен! Проходим в школу!»</p>	<p>Проанализировать и оценить работу обучающихся на уроке.</p>

Самоанализ открытого урока в соответствии с требованиями ФГОС.

Самоанализ урока физической культуры.

Урок физической культуры был проведен в 4 классе 11.02.2015 года.

На уроке присутствовало 17 человек. Из них детей отнесенных к специальной медицинской группе нет. Физическая подготовка учащихся данного класса на высоком уровне.

Согласно рабочей программе тема урока обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойках, раздел «Лыжная подготовка». Конспект урока соответствует программным требованиям данного возраста, рабочему плану и поставленным задачам.

Обучающиеся к началу урока были в спортивной форме и имели при себе лыжный инвентарь предназначенные для занятий по лыжной подготовке.

Целью данного урока является : создание условий для обучения учащихся спуску с горы, поворотам по средствам игры. Педагогом были определены задачи: обучать детей элементам техники спуска с горы, поворотам, стойкам лыжника с помощью подвижных игр; воспитывать потребность к развитию физических качеств; развивать физические качества (быстрота, ловкость) и координационные способности; формировать сознательное отношение при выполнении упражнений, воспитание коллективизма, взаимопомощи, самостоятельности.

По типу урока- это урок изучения нового материала.

Структура урока

Соответствие урока требованиям ФГОС :

1. Ориентация на новые образовательные результаты
2. Нацеленная деятельность на формирование УУД.

Планируемые результаты:

предметные: *ученик научится*

- технику безопасного падения при спуске с горы;
- осваивать универсальные умения контролировать свою работу в группе;
- выявлять характерные ошибки в технике спуска с горы и передвижениях на лыжах;
- взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- участвовать в диалоге , учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Личностные: *ученик*

- научится ценить и понимать следующие базовые ценности: «доброта», «терпение»;
- формирует положительное отношение к занятиям повышенной двигательной активности, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

УУД

регулятивные: *ученик*

- развивает быстроту реакции, координацию движений на лыжах;
- развивает творчество и инициативу в двигательных действиях;
- повышает общее функциональное состояние организма;
- определяет цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- учиться работать по предложенному учителем плану;

познавательные: *ученик*

- формирует навыки работы с лыжным инвентарем на склоне горы, реагирует на сигналы учителя;

- понимает и объясняет свои двигательные действия и технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий;
- осознает важность освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений;
- выполняет ОРУ и строевые упражнения разученные ранее;

коммуникативные: *ученик*

- договаривается и приходит к общему решению в совместной деятельности с одноклассниками, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- доброжелательно относится к детям в совместной двигательной деятельности;
- проявляет интерес к подвижным играм, поддерживает в них жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух;
- участвует в диалоге; слушает понимает других, высказывает свою точку зрения на события, поступки.

3. Дозировка заданий и смена деятельности учащихся своевременная.