Технологическая карта занятия

по теме: «Поворот с переступанием»

в объединении «Спортивный туризм» педагог дополнительного образования

Горбунов Андрей Николаевич, МАУ ДО «ДЮСШ»

*Раздел программы* – лыжная подготовка.

*Тема урока* – поворот переступанием.

*Цель*: умение демонстрировать поворот переступанием в движении  после спуска и при изменении направления  движения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Образовательная программа** | Спортивный туризм | | |
| **Дата проведения** | 29.01.2018 | | |
| **Возраст детей** | 12-13 лет, 6 класс | | |
| **Тема занятия** | Поворот переступанием | | |
| **Цель занятия** | умение демонстрировать поворот переступанием в движении  после спуска и при изменении направления  движения. | | |
| **Задачи** | Личностные:   1. Стимулировать мотивацию на достижение спортивных результатов; 2. Сформировать мотивацию на самостоятельные занятия физической культурой | Метапредметные:   1. Сформировать навыки контроля и оценки своей деятельности и её результатов; 2. Преодолеть естественное препятствие (спуск с горы на лыжах) | Предметные:   1. Ознакомится с техникой поворота с переступанием на лыжах   2. совершенствовать навык техники подъема в гору способами «елочка», «лесенка» |
| **Прогнозируемый результат** | 1. Появление мотивации на результат;   2. Признание ценности здоровья и физической формы. | 1. уметь характеризовать двигательное действие, контролировать скорость передвижения на лыжах, выявлять и устранять ошибки двигательных действий;   Умение ставить цель и анализировать условия достижения цели;   1. Взаимодействие со сверстниками в процессе;   совместного освоения темы;   1. Соблюдение правил техники безопасности; 2. Знание техники преодоления препятствий; | 1. Освоили технику поворота с переступанием на лыжах. 2. Закрепили технику подъема в гору на лыжах способами «елочка», «лесенка» |
| **Форма занятия** | Тренировка | | |
| **Технологии** | Игротехники, технология ситуационного обучения, личностно-ориентированный подход, технология разноуровнего обучения. | | |
| **Методы, приемы** | Объяснение, показ, беседа, упражнение, моделирование ситуаций, исправление ошибок, анализ. | | |
| **Оборудование** | Специальное снаряжение: Лыжи, палки, ботинки. | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока  (краткое пояснение) | Деятельность педагога (с обозначением используемых технологий, методов, приемов; применяемого технического оснащения) | Деятельность обучающихся (с обозначением видов и форм активности) | Планируемый результат, комментарии |
| - 3 мин. | | | |
| 1.Организация начала урока. | Построение и приветствие обучающихся. Даю команду надеть лыжи и палки. | Выполняют построение в шеренгу, команды «Равняйсь! Смирно! Вольно!». Надевают лыжи и палки. | Развитие доброжелательного отношения к учителю и одноклассникам |
| *- 5 мин.* | | | |
| **2.Актуализа**  **ция  знаний и постановка учебной проблемы**  (мотивация,  целеполагание) | Организация репродуктивной деятельности обучающихся  (предлагаю проанализировать участки лыжни по сложности двигательных действий и ответить на вопросы):  - какая лыжня сложнее-  извилистая на ровной поверхности  или прямая, но с несколькими подъемами и спусками? Почему?  Корректирую ответы обучающихся.  **2**. Ставлю перед учениками проблемную задачу (предлагаю проанализировать схему участка лыжни, на которой есть подъем, спуск и поворот лыжни вправо (влево) и  ответить на вопрос):  - как выполнить переход на лыжню после спуска? а без снижения скорости? чему будем учиться на уроке и что закреплять?  Корректирую ответы обучающихся.  **3**. Организую рефлексию результатов анализа  и объясняю задачи урока. | Воспринимают словесную информацию и воспроизводят знания:  сравнивают предложенные варианты, вспоминают способы передвижения на лыжах, детализируют сущность 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).  **2**. Воспринимают задачу и активизируют деятельность по поиску способов ее решения:  -анализируют схему, рассуждают о способах перехода на лыжню после спуска, делают вывод  (допускают торможение после спуска, но во избежание снижения скорости лыжника использовать повороты переступанием в движении). | Развитие умений формулировать цель и задачи индивидуальной  и совместной деятельности на уроке  (в учебе) |
| 3 этап - мотивационно-проблематизирующий – 7 мин | | | |
| **3.Подготовка к основной части урока** | Разминка,  упр-я для плечевого пояса  упр-я для туловища  упр-я для ног | Выполняют свой вариант решения двигательной задачи (самостоятельно выполняют собственный комплекс, соблюдая правила ТБ и указания педагога) | Формирование  ценности здоровья и безопасного образа жизни,  бережного отношения к лыжному инвентарю.  Формирование ЗОЖ, профилактика травматизма |
| **4.Закрепление знаний и способов действий**  (решение учебно-практических задач, направленных на формирование и оценку навыка коммуникациисамоорганизации, саморегуляци разрешения проблемных ситуаций). | Отработка разворотов на месте с переступанием методом «солнышко»  выполнение поворотов переступанием при движении по  учебному кругу  на площадке  вопросы детям:  1) какие способы передвижения будете использовать при выполнении задания?    2) какие правила безопасности нужно соблюдать на учебном круге? | - на поворотах лыжни применять повороты переступанием;  - соблюдать дистанцию при передвижении 3-4 метра, регулировать скорость передвижения, сохранять правильную стойку лыжника при ходьбе на лыжах.  Ученики  выполняют задание по учебному кругу поточным способом. Сотрудничают с тренером и одноклассниками по устранению ошибок в работе. | Развитие доброжелательного отношения к учителю и одноклассникам, устойчивого познавательного интереса.  Развитие навыка сотрудничества  со сверстниками и учителем в различных ситуациях.  Формирование умений конструктивно разрешать конфликты,  аргументировать свою точку зрения. |
| *4 этап –деятельностный – 20 мин.* | | | |
| **5. Освоение новых знаний и способов действий**  (решение учебно-познавательных задач , направленных на формирование и оценку навыка освоения систематических знаний**.** | **1**.  Объясняет и демонстрирует подводящее упражнение «косой шаг»: руки вперед, масса тела на левой согнутой ноге. 1- сгибая левую, «косой шаг» правой с одновременным отталкиванием руками, кисти отводятся за бедра, масса тела переносится на правую ногу, туловище отклоняется вправо, лева 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 шаг» правой ногой, затем левой, а после то же, делая скользящий «косой шаг».  Корректирую работу учеников (исправляю ошибки, ставлю в пример правильное выполнение для образца ).  **2.** Организую  работу по замкнутому кругу на учебном склоне : - подъем полуелочкой; - 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, Выполнить 6 – 8 спусков с переходом в поворот переступанием в движении с отталкиванием руками.  Указать на ошибки : -*прямые ноги; - прямое туловище; - неправильный перенос веса тела с лыжи на лыжу; - нарушение согласованности отталкивания палками с ритмом движений.*  **3.**  Подведение итогов этапа урока: спросить у ребят, кто допускал ошибки, какие и на каких участках учебного склона, что было предпринято для их устранения, кто предлагал взаимопомощь? | **1**. Осмысливают информацию. Разучивают и выполняют упражнение «косой шаг» на ровной площадке.  Корректируют вместе с учителем собственную деятельность.  Консультируются. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнения.  **2**. Осмысливают информацию. Усваивают важные элементы техники изучаемого двигательного действия. Выполняют  задание  поточным способом, соблюдая технику безопасности. Осуществляют взаимо- и самоконтроль при выполнении задания для профилактики и исправления ошибок. Консультируются с учителем. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.  **3.**Само и взаимооценка выполнения двигательного действия. | 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.  Соблюдение правил безопасности. Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей |
| *5 этап – закрепление знаний – 10 мин* | | | |
| **6. Подведение итогов урока.** | Подвожу итоги урока в целом, обсуждаю с детьми успехи и неудачи их работы на уроке, выясняю причины этого.  Окончание занятия. | Построение в шеренгу. Участвуют в обсуждении  своей деятельности на уроке, объясняют причины успеха и наоборот.  Прощаются с учителем, снимают лыжи, организованно переходят в школу. | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и педагогом. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока  (краткое пояснение) | Взаимодействие в образовательном процессе | | Планируемые результаты | | | Система  контроля |
| Содержание деятельности педагога | Содержание деятельности обучающихся | предметные | метапредметные | личностные |  |
| **1. Организация начала урока.** | 1. Построение и приветствие обучающихся. Дает команду надеть лыжи и палки. | 1. Выполняют построение в шеренгу, команды «Равняйсь! Смирно! Вольно!». Надевают лыжи и палки. | Знание строевых команд, правил надевания лыжного инвентаря.  Умение выполнять строевые приемы, приветствовать учителя. | Умение организовывать самостоятель  ную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности лыжного инвентаря, организации места занятий. | Развитие доброжела  тельного отношения к учителю и одноклассни  кам |  |
| **2**.**Актуализа**  **ция  знаний и постановка учебной проблемы**  (мотивация,  целеполагание) | **1**. Организация репродуктивной деятельности обучающихся  (предлагает проанализировать участки лыжни по сложности двигательных действий и ответить на вопросы):  - какая лыжня сложнее-  извилистая на ровной поверхности  или прямая, но с несколькими подъемами и спусками? Почему?  Корректирует ответы обучающихся.  **2**. Ставит перед учениками проблемную задачу (предлагает проанализировать схему участка лыжни, на которой есть подъем, спуск и поворот лыжни вправо (влево) и  ответить на вопрос):  - как выполнить переход на лыжню после спуска? а без снижения скорости? чему будем учиться на уроке и что закреплять?  Корректирует ответы обучающихся.  **3**. Организует рефлексию результатов анализа  и объясняет задачи урока. | **1**. Воспринимают словесную информацию и воспроизводят знания:  сравнивают предложенные варианты, вспоминают способы передвижения на лыжах, детализируют сущность 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).  **2**. Воспринимают задачу и активизируют деятельность по поиску способов ее решения:  -анализируют схему, рассуждают о способах перехода на лыжню после спуска, делают вывод  ( допускают торможение после спуска, но во избежание снижения скорости лыжника использовать повороты переступанием в движении). | Знание  и моделирование способов   передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Умение строить сообщения в устной форме, рассуждать об объектах и анализировать их, принимать и сохранять учебную задачу, формулировать собственное мнение. | Развитие умений формулиро  вать цель и задачи индивидуаль  ной  и совместной деятельности на уроке ( в учебе). | Текущий контроль: устный опрос. |
| **3.Подготовка к основной части урока**  (решение учебно-познавательных и учебно-практических задач, направленных на формирование навыка самостоятельно  го переноса и интеграции знаний, сотрудничества и коммуникации). | **1**. Организует место проведения ОРУ на лыжах на месте (перестроение уступом). Дает указание об индивидуальном выполнении, дозировке ОРУ, использовании лыжных палок  в каждом упр-и:  - 2 упр-я для плечевого пояса;  - 2 упр-я для туловища;  - 2 упр-я для ног;  - прыжковое упр-е. Все упражнения выполнять по 12-16  повторений.  Корректирует деятельность обучающихся.  **2.** Краткая рефлексия после выполнения ОРУ. | **1**. Выполняют свой вариант решения двигательной задачи (самостоятельно выполняют собственный комплекс ОРУ , соблюдая правила выполнения ОРУ и указания учителя). Консультируются с учителем и сверстниками. | Знание способов и правил безопасности выполнения ОРУ на лыжах. Умение подбирать упр-я с их функциональной направленностью  и составлять из них комплекс для выполнения разминки. | Умение самостоятельно определять цель данного этапа урока, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебной задачи, определять способы действий в рамках предло  женных условий и требований, умение работать индивидуально и организовывать учебное сотруд  ничество с учителем и сверстниками. | Усвоение правил индивидуаль  ного и коллективного безопасного поведения при организации и проведении ОРУ. Формирование  ценности здоровья и безопасного образа жизни,  бережного отношения к лыжному инвентарю.  Формирование ЗОЖ средствами закаливания. | Текущий контроль:  наблюдение |
| **4. Закрепление знаний и способов действий**  (решение учебно-практических задач, направленных на формирование и оценку навыка коммуникации, самоорганиза  ции, саморегуляции, разрешения проблемных ситуаций). | **1.** Организует  выполнение поворотов переступанием при движении по  учебному кругу  на площадке с уклоном 3-5 ° в форме извилистой лыжни ( смотри фото №2 в приложении к конспекту).   Указывает место работы.  Задает вопросы детям :  1) какие способы передвижения будете использовать при выполнении задания?    2) какие правила безопасности нужно соблюдать на учебном круге?  **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.  **3.** Подведение итогов этапа урока:  спросить у ребят, кто допускал ошибки, какие и на каких участках учебного круга, что было предпринято для их устранения, кто предлагал помощь на лыжне подсказками-советами одноклассникам? | **1**. Воспринимают словесную информацию, осмысливают  и воспроизводят знания:    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 правильную стойку лыжника при ходьбе на лыжах.  **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.  **3.** Построение в шеренгу.  Само- и взаимооценка выполнения двигательных действий обучающимися. | 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. | 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. | Формирование знаний по основам организации  и проведения занятий лыжной подготовкой.  Развитие доброжела  тельного отношения к учителю и одноклассни  кам, устойчивого познавательного интереса.  Развитие навыка сотрудничест  ва  со сверстниками и учителем в различных ситуациях.  Формирование умений конструктивно разрешать конфликты,  аргументиро  вать свою точку зрения. | Текущий контроль:  устный опрос (объяснение учащихся); практическая работа;  наблюдение. |
| **5. Освоение новых знаний и способов действий**  (решение учебно-познавательных задач , направленных на формирование и оценку навыка освоения систематичес  ких знаний) **.** | **1**.  Объясняет и демонстрирует подводящее упражнение «косой шаг»: И.П.- о.с. – руки вперед, масса тела на левой согнутой ноге. 1- сгибая левую, «косой шаг» правой с одновременным отталкиванием руками, кисти отводятся за бедра, масса тела переносится на правую ногу, туловище отклоняется вправо, лева 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 шаг» правой ногой, затем левой, а после то же, делая скользящий «косой шаг».  Корректирует  работу учеников ( исправляет ошибки, ставит в пример правильное выполнение для образца ).  **2.** Организует  работу по замкнутому кругу на учебном склоне : - подъем полуелочкой; - 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.  Указать на ошибки : -*прямые ноги; - прямое туловище; - неправильный перенос веса тела с лыжи на лыжу; - нарушение согласованности отталкивания палками с ритмом движений.*  **3.**  Подведение итогов этапа урока: спросить у ребят, кто допускал ошибки, какие и на каких участках учебного склона, что было предпринято для их устранения, кто предлагал взаимопомощь? | **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.  **2**. Осмысливают информацию учителя. Усваивают важные элементы техники изучаемого двигательного действия. Выполняют  задание  поточным способом , соблюдая технику безопасности. Осуществляют взаимо-  и самоконтроль при выполнении задания для профилактики и исправления ошибок. Консультируются с учителем. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.  **3.**Само- и взаимооценка выполнения двигательного действия. | 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 «полуёлочкой», «елочкой».  Оказание помощи сверстникам при освоении новых двигательных действий, корректное объяснение и объективное оценивание техники их выполнения. | Адекватное понимание информации устного сообщения.  Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.  Умение   оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения, находить собственные ошибки и ошибки товарищей и способы их устранения.  Умение анализировать собственные двигательные действия, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата  Умение  участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок.  Умение анализировать и объективно оценивать результат своей деятельности и деятельности сверстников. | Формировать умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения , находить адекватные способы поведения и взаимодейст  вия с учителем и партнерами во время выполнения учебного задания.  Формирова  ние самостоя  тельности и личной ответствен  ности при выполнении практического задания, культуры общения и взаимодейст  вия в процессе занятий .  Соблюдение правил безопасности. Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.  Формирова  ние само- и взаимооцен  ки на основе  наблюдений за собственной деятельностью и деятель  ностью занимающих  ся. | Предварительный контроль: устный опрос  (беседа),  наблюдение |
| **6.  Подведение итогов урока.**  **Информация о домашнем задании.** | **1**. Подводит итоги урока в целом, обсуждает с детьми успехи и неудачи их работы на уроке, выясняет причины этого.  Мотивирует обучающихся на выполнение домашнего задания по индивидуальному плану ( с учетом совершенных ошибок),   предлагает обратиться к интернет-источникам для просмотра на видео поворотов в движении.  Прощание с классом. Организует переход обучающихся в школу. | **1**. Построение в шеренгу. Участвуют в обсуждении  своей деятельности на уроке, объясняют причины успеха и наоборот. Предлагают индивидуальный план домашнего задания.  **2**. Прощаются  с учителем, снимают лыжи, организованно переходят в школу. | Умение оказывать моральную поддержку сверстникам.  Умение планировать содержание домашних самостоятельных занятий с учетом индивидуальных возможностей. | Умение рефлексировать, осуществлять итоговый контроль по результату деятельности,участвовать в коллективном обсуждении домашнего задания. | Формирование знаний по организации и выполнению  домашних заданий, составлению содержания индивидуаль  ных занятий в соответствии с задачами улучшения физической  подготовлен  ности. |  |