Технологическая карта урока физической культуры**.**

Тема: Лыжная подготовка. Совершенствование скользящего шага. Подъем «лесенкой». Повороты на месте вокруг носка. 4 класс

Цель: Овладеть основными приемами техники подъема «лесенкой», поворота вокруг носков лыж и скользящего шага.

Задачи урока: 1. Учить технике подъема «лесенкой».

2. Учить технике поворота вокруг носков лыж.

3.Учить согласованному движению рук и ног во время скользящего шага.

Место проведения: школьная площадка МБОУ « СОШ №1»

Инвентарь: Лыжи, лыжные палки, свисток.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап урока | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Формируемые предметные умения | Предметные результаты образования | Формируемые УУД | Мета предметные результаты образования |
| Подготови-  тельная часть. | Приветствие.  Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок. Проверка формы, одежды и инвентаря. Напомнить основные требования по ТБ на уроках лыжной подготовки.  Психофизическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока.  Коррекция действий учащихся по мере необходимости  Обратить внимание на правильность выполнения | Построение.  Фиксирование внимания. | Уметь правильно подбирать лыжный инвентарь. | формирование умений правильного ухода за лыжным инвентарем. | **Умение** проявлять дисциплинированность и внимание (Л)  **Умение** самоопределиться к задачам урока и принять цель занятия (Л). **Умение** определять собственную деятельность по достижению цели (Р).  **Умение** распознавать и называть двигательное действие (П).  **Формирование** бережного отношения к своему здоровью (Л);  **Умение** осознано и произвольно осуществлять высказывание в устной форме (П). | адекватная мотивация учебной деятельности;  вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном;  ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения;  обращаться за помощью; |
| II.  Основная часть. | 1.Познакомить учащихся с техникой подъема «лесенкой».  Перед выполнением упражнения коротко объяснить, с какой целью выполняется этот подъем.  2. Рассказать и показать учащимся правильное выполнение техники поворота на месте вокруг носков лыж.  3. Совершенствовать скользящий шаг.  Следить за согласованностью движений рук и ног во время движения.  Обратить внимание на правильную стойку лыжника во время движения.  Коррекция действий учащихся по мере необходимости. | Во время подъема лесенкой учащиеся встают к склону боком. Чтобы исключить соскальзывание, нужно упираться в склон верхними кантами лыж. Из такого И.п. передвигаться вверх по склону приставными шагами.  При повороте на месте вокруг носков лыж, учащиеся пе­реносят вес тела на одну из лыж, а другую (отрывая пятку от снега) отводит в сторону и, перенося на нее вес тела, приставляет к ней другую лыжу. Палка переставляет­ся одновременно с одноименной лыжей. Носки лыж остаются на одном месте, не перекрещиваясь друг с другом. Для облегчения освоения этого поворота можно использовать какой-либо вспомогательный ориентир (например, лыжную палку, ветку дерева, круг, начерченный на снегу, и т.п.), вокруг которого выполняется движение.  Все движения учащиеся выполняются в следующем порядке: Момент окончание толчка ногой — это исходная поза для скольжения на одной лыже. Скольжение на одной опорной ноге. Вынос ноги махом. Подседание перед отталкиванием ногой. Разгибание ноги в момент отталкивания. Окончание толчка ногой, полное ее выпрямление.  Закрепить полученные умения и навыки на лыжной трассе школьного стадиона. | Уметь выполнять подъем «лесенкой».  Уметь выполнять повороты на месте. | овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями по лыжной подготовке  умение использовать их в разнообразных формах игровой  и соревновательной деятельности;  расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | **Умение** контролировать свои действия, ориентируясь на показ движений учителем (Р). **Умение** организовать деятельность в паре (Р);  **Умение** проявлять дисциплинированность (Л)  **Умение** выдвигать предложения, согласовывать, принимать коллективное решение (К).  **Умение** активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания (Л, К)  **Умение** самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению (Л, К)  **Умение** планировать, контролировать, оценивать деятельность (Р).  **Умение** самостоятельно организовывать свою деятельность (Л) | выявлять различия в основных способах ведения и передач;  определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;  оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при  выполнении учебных заданий;  применять установленные правила в планировании способа решении  контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности;  самостоятельная и личная ответственность за сои поступки;  -адекватная мотивация учебной деятельности. |
| III.  Заключительная часть. | Построение.  Рефлексия.  Подведение итогов. | 1.Построение в шеренгу.  2.Упражнение на внимание. 3.Формирование самооценки. 4.Краткий анализ прошедшего занятия. |  |  | **Умение** дать самооценку собственной деятельности **(Л)**  **Умение** применять полученные знания в организации и проведения досуга (Р) |  |