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 необходимостиОбратить 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 привыполнении учебных заданий;применять установленные правила в планировании способа решенииконтролировать 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) |  |