**Технологическая карта урока физической культуры 10 класс (лыжная подготовка)**

**Учитель: Валахов Дмитрий Викторович**

**Тема урока:  *Лыжная подготовка. Обучение коньковому ходу.***

 **Цели урока** (образовательные, развивающие, воспитательные):

Обучение технике конькового хода.

Развитие скоростно-силовых качеств

Воспитание морально – волевых качеств

**Дата урока**:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
|  |

**Подготовительная часть**

**10мин**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **время****мин** | **Цель** | **Содержание учебного материала** | **Методы и приемы работы** | **ФОУД** | **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** |
| Организа-ционныймомент | 03 | Направлять на воспитание организованности,приучению к порядку, самоконтролю учащихся.Психологически подготовить учащихся к общению и предстоящемузанятию. | Подготовка к урокуЭмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала | Устный опрос.Словесный (беседа, указание, команда) | ФронтальнаяИндив. | Проводит построение в шеренгу. Проверяет готовность учащихся к уроку,организует деятельность учащихся на подготовительном этапе урока.Приветствие.Учитель ставит задачи на урок ,дает краткие пояснения. | Выполняют построение. Слушают и обсуждают тему урока.Каждый учащийсяберёт из пирамидысвои лыжи, палки ивыходит строиться.При построенииучащиеся держатлыжи в правой руке,а палки в левой руке. |
| Разминка | 07 | Настроить детей на сотрудничество друг с другомПривить самостоятельность выполнения задания.Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;СоблюдениеТБ контролируется в течении всего урока.Осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя. | ПостроениеВыходк месту занятий.ОРУ на месте и в движении без лыж.Выполнить командыХодьба по учебной лыжне |  | Фронт. Индив.Фронт групп.фронтальнаяИндив. | Проводит построение в колонну. Выводит учащихся на учебную лыжню.Показ,рекомендации.Учитель напоминает учащимся о ТБ при переноске и передвижении на лыжах.Дает рекомендации по правилам крепления лыж.Учитель распределяет учащихся по учебным лыжням для прохождения двух различных кругов(внешний , внутренний), устанавливает интервал между лыжниками3-4 м. | Строятся в колонну. Организованно выходятк месту проведения занятий.Комплекс упражнений№2.Выполняют командыВыполняют заданиеСоблюдают технику безопасностиБолее сильные лыжники передвигаются по внешнему кругу, те которые послабее по внутреннему кругу с равномерной интенсивностью ,соблюдая интервал 3-4 м. |

**Основная часть**

**30 мин.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 101010 | Обучение технике конькового ходаЗакрепить технику конькового хода.Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств. | Передвижения на лыжах коньковым ходом без лыжных палок.-Передвижение на лыжах одновременным полу коньковым ходом со сменой толчковой и опорной ноги.- Передвижение на лыжах одновременным одношажным коньковым ходом.Повторение пройденных ходов**Игра «Кто лучше»** | Словесный (объяснение)Наглядный (показ)**Практический (выполнение упр.**Индив.Словесный (беседа) наглядна (показ) Практический (упр-е)Индив.Наглядная (показ)Словесный (объяснение)игровой | ФронтальнаяГрупповая.индивидуальнаяФронтальн.Групп.Групп. | Учитель показывает учащимся технику передвижения коньковым ходом , демонстрируя полный цикл , технику постановки, подседания и отталкивания в сочетании с руками , давая при этом краткие пояснения о возможных допускаемых ошибках при передвижении этим способом.Контролирует выполнение задания, указывает на характерные ошибки.Распределяет уч-ся по 2 кругам установив интервал 3-4м .Учитель демонстрирует с пояснениями технику одновременных ходов, уделяя особое внимание на одновременный толчок двумя палками.Следит за правильностью выполнения упр., техникой безопасности.Контролирует выполнение задания оказывает на характерные ошибкиВ центре, параллельно лыжне учителя, накатаны лыжни для каждого учащегося.Учитель расставляет слева более сильных учащихся ,справа-послабее., объясняет условия игры. | Учащиеся внимательно смотрят и слушают.Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.Соблюдают интервал 3-4 м между уч-ся. Поточным методом демонстрируют технику конькового хода.Уч-ся отвечают на вопросы по технике выполнения одновременного одношажного и двухшажного ходовРаспределяются повнутреннему и внешнему кругу, переходят к закреплению техники передвижения одношажного и двухшажного хода.Соблюдают технику безопасностиВыполняют игровые действия с анализом качества выполнения . |
|  |  | . | Игра **«Быстрый лыжник»**Игра **«Быстрая команда»** | Словесный (объяснение)Практический(вып. Упр.)словесный (объяснение)игровойСловесный(объяснение)игровой | Групп.Групп.Групп. | Объясняет правила выполнения задания.Осуществляет контроль усвоения выученных способов передвижения.Учитель объясняет правила игры. Осуществляет контроля правильности выполнения техники передвижения различными способами.Выявляет победителя. | Выполняют задания, четко следуют правиламУчащиеся выбирают сами каким способом удобнее и быстрее пробежать дистанцию 30 метров.Выполняют задание |
| **Заключительная****Часть****5мин** |
| Подведение итогов занятия | 5 | Снизить психо-функциональный подъём. Обобщить полученные на уроке сведения, указать на типичные ошибки. | ПостроениеОбобщить полученные на уроке сведенияКоманда « Лыжи снять!» | Словесный (беседа) | Фронт. | Прогнозирует результаты уровня усвоения изучаемого материалаВоспитывает бережное отношения к спортивному инвентарю, аккуратности и прилежанию. Подводит итоги. | Учащиеся ставят палки вправо, снимают лыжи ,очищают их от снега.Установка лыж в лыжную пирамиду.Организованный уход в школу. |

\* ФОУД – форма организации учебной деятельности обучающихся (Ф – фронтальная, И – индивидуальная, П – парная, Г – групповая).