**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-ционный  момент | 03 | Направлять на воспитание организованности,  приучению к порядку, самоконтролю учащихся.  Психологически подготовить учащихся к общению и предстоящему  занятию. | Подготовка к уроку  Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала | Устный опрос.  Словесный (беседа, указание, команда) | Фронтальная  Индив. | 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 учащийся  берёт из пирамиды  свои лыжи, палки и  выходит строиться.  При построении  учащиеся держат  лыжи в правой руке,  а палки в левой руке. |
| Разминка | 07 | Настроить детей на сотрудничество друг с другом  Привить 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. | Построение  Выход  к месту занятий.  ОРУ на месте и в движении без лыж.  Выполнить команды  Ходьба по учебной лыжне |  | Фронт. Индив.  Фронт групп.  фронтальная  Индив. | 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 лыжниками  3-4 м. | Строятся в колонну. Организованно выходят  к месту проведения занятий.  Комплекс упражнений№2.  Выполняют команды  Выполняют задание  Соблюдают технику безопасности  Более сильные лыжники передвигаются по внешнему кругу, те которые послабее по внутреннему кругу с равномерной интенсивностью ,соблюдая интервал 3-4 м. |

**Основная часть**

**30 мин.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 10  10  10 | Обучение технике конькового хода  Закрепить 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 | Фронтальная  Групповая.  индивидуальная  Фронтальн.  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 ошибки  В 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 ходов  Распределяются по  внутреннему и внешнему кругу, переходят к закреплению техники передвижения одношажного и двухшажного хода.  Соблюдают технику безопасности  Выполняют игровые действия с анализом качества выполнения . |
|  |  | . | Игра **«Быстрый лыжник»**  Игра **«Быстрая команда»** | Словесный (объяснение)  Практический  (вып. Упр.)  словесный (объяснение)  игровой  Словесный(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 правилам  Учащиеся 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. | Построение  Обобщить полученные на уроке сведения  Команда « Лыжи снять!» | Словесный (беседа) | Фронт. | Прогнозирует результаты уровня усвоения изучаемого материала  Воспитывает 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).