**Технологическая карта урока физической культуры в 3 «б» классе (СКК) по теме «Лыжная подготовка. Подъемы»**

Учителя физической культуры МОБУ «СОШ №72 с углубленным изучением математики» : Гусинский Вадим Михайлович

|  |  |
| --- | --- |
| **Характеристики урока** | **Содержание** |
| **Цель урока**  | Повторение и совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов; Ознакомление с техникой подъема «лесенкой» и «ёлочкой». |
| **Задачи урока:** | * Продолжить развивать двигательные способности учащихся; их координацию движений, скорость, выносливость.
* Совершенствовать технику скользящего шага.
* Ознакомиться с техникой подъема в гору «ёлочкой», «лесенкой».
* Коррекция моторики и двигательных способностей.
* Воспитание дисциплины, любви к занятиям физической культурой.
 |
| **Планируемые результаты** | Формулировка результата  | Вид деятельности |
| *Личностные** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, формирование установки на безопасный образ жизни.
 | * Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
* Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений.
 |
| *Метапредметные** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения;
* осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих.
 | * Рефлексия.
* Решение поставленных учителем задач, анализ учебной ситуации, принятие решений.
* Соблюдают правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки.
 |
| *Предметные** Выполнять передвижение скользящим шагом;
* иметь представления о технике выполнения подъема на склон «ёлочкой» и «лесенкой»;
* организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах.
 | * Отвечают на вопросы учителя на разных этапах урока.
* Объясняют и осваивают технику выполнения подъема и спуска
* Выявляют характерные ошибки в технике выполнения.
 |
| **Методы и приемы обучения** | Фронтальный; наглядный; игровой и соревновательный. |
| **Методы мотивации** | Эмоциональные, познавательные, волевые. |
| **Тип урока**  | Изучение нового материала и совершенствование пройденных техник. |
| **Инвентарь** | Свисток, лыжи с палками для учителя и учащихся. |

**Технологическая карта урока**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Время, мин** | **Содержание учебного материала** | **Методы/ приемы обучения** | **Форма****организации****учащихся** | **Деятельность учителя** | **Деятельность ученика** |
| **Вводная часть** |
| 1. Организационный момент.  | 2 | Построение, организационные команды. Определение задач урока. Техника безопасности. | Организационные команды | фронтальная | Приветствие, проверка готовности учащихся к уроку; построение учащихся.Подводит учащихся к постановке задач урока. | Приветствие учителя, выполняют строевые команды, соблюдают дисциплину. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.С помощью учителя формулируют задачи урока. |
| 2. Разминка | 5-7 | Выполнение комплекса ОРУ (строевые упражнения на лыжах, повторение техники падения).Разминочное катание: 2 круга скользящим шагом без палок, 2 круга с палками. | наглядный | ФронтальнаяИндивидуальная  | Формулирует задания, осуществляет организацию команд по лыжной подготовке. Контроль правильности выполнения упражнений. | Выполняют упражнения, слушают указания учителя, отвечают на вопросы. Выполняют самоконтроль. |
| **Основная часть** |  | Построение. Техника выполнения подъемов «лесенкой» и «ёлочкой». Подъем лесенкой применяется для преодоления очень крутых склонов. Лыжник становится боком к вершине горы и поочередно переставляет лыжи вверх по склону, одновременно переставляя одноименную палку.Лыжи поставлены на ребро, колени наклонены к склону.Ошибки: недостаточный наклон голени к склону, что ведет к неполному кантованию лыж с последующим их проскальзыванием; постановка палок далеко от лыж; слишком мелкие шаги.Подъем "елочкой" применяется на довольно крутых склонах (до 35°), когда школьники не в состоянии преодолеть подъем ступающим шагом. Разведение носков и постановка лыж на внутреннее ребро значительно увеличивают сцепление их со снегом и предотвращают скатывание. Важное значение при этом способе подъема имеет опора на палки, которые ставятся сзади лыж. С увеличением крутизны склона увеличиваются угол разведения лыж и наклон туловища вперед.  | СловесныйНаглядный  | ФронтальнаяПарная  | Строевые команды.Указания к выполнению упражнений. Делает установку на правильное выполнение упражнений. Помогает учащимся корректировать и исправлять ошибки. Демонстрирует техника его выполнения. | Образно воспринимают двигательное действие, выделяя более сложные элементы техники выполнения упражнения.Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| **Заключительная часть** |  | Подвижные игры на лыжах.Подведение итогов урока. Рефлексия: Какие упражнения вы выполнили правильно, а в каких допустили ошибки?Как вы считаете, цель урока вами достигнута или нет?1. Что оказалось самым сложным? А что получилось без труда?

Домашнее задание. Самостоятельно кататься на лыжах применяя при этом ранее изученные техники передвижения. | ИгровойСоревновательный  | ГрупповаяФронтальная  | Организует командные соревнования. Поясняет задание, контролирует его выполнение. | Оценивают процесс и результаты своей деятельности. Принимают инструкцию педагога и четко ей следуют.Вступают в диалог, адекватно воспринимают оценку учителя, учитывают разные мнения и обосновывают собственную позицию. |