**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 | Фронтальная  Индивидуальная | 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. | Словесный  Наглядный | Фронтальная  Парная | 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. | Игровой  Соревновательный | Групповая  Фронтальная | 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. |