**Технологическая карта урока по лыжным гонкам**.

**Учитель:** Мещериков С.В.

 **Класс:** 7

**Тема урока:** Попеременный двухшажный ход..

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. согласование работы рук и ног

2. совершенствовать технику скользящего шага

3. закрепление техники попеременного двухшажного хода (вынос палок и отталкивание)

 **Оздоровительные:**

а) развитие физических качеств (быстроты, выносливости) и координационных способностей

б) способствовать выработке правильной осанки, развитию дыхательной системы

**3. Воспитательные:**

формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, воспитание коллективизма, взаимопомощи, самостоятельности.

**Инвентарь**: лыжи, лыжные палки, флажки.

**Место занятия**: учебный круг, параллельно нарезанные лыжни

Формируемые УУД:

**Личностные**:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий;

- владение умениями: владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе

**Регулятивные:**

-целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;

**Познавательные**:

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;

- иметь первоначальные представления о лыжном спорте, его истории и значении в жизни человека,

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью упражнений на улице

Коммуникативные:

- владение культурой речи,

- проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Цели этапа** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Планируемые результаты** |
| **Личностные**  | **Метапредметные**  | **Предметные**  |
| **1. Организационный момент.**  | *Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала.* | Проводит построение в одну шеренгу. Оценивает готовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой для выполнения заданий. | Выполняют построение. Слушают тему урока. Осуществляют самоконтроль по готовности к уроку. | - формирование внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения систематическим занятиям физической культурой. | *Регулятивные:* планирование учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками, прогнозирование содержания учебной деятельности.*Коммуникативные:*восприятие информации. Эмоциональный и интеллектуальный настрой на предстоящую работу. | Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. |
| **2. Актуализация знаний.**  | *Определение уровня знаний и умений. Подготовка организма учащихся к дальнейшей физической активности.* | Даёт команды: «Направо!», «Бегом змейкой марш!», Даёт команду: «Шагом марш!». Называет и демонстрирует общеразвивающие упражнения, обеспечивая мотивацию выполнения. | Выполняют строевые команды.Выполняют бег, соблюдая дистанцию. Переходят на ходьбу.Выполняют общеразвивающие упражнения в ходьбе. | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей. | *Познавательные:* технически правильно выполнять двигательные действия. | Планировать собственную деятельность и распределять нагрузку в процессе её выполнения; осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. |
| **3. Совершенствование пройденного материала.** | *Организация деятельности учащихся по закреплению изученных ранее упражнений.* | Даёт команду: «В одну шеренгу становись!». Показывает подводящие упражнения, дает задание продемонстрировать после формулировки упражнения учащимся. Обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет контроль и страховку учащихся.  | Выполняют перестроение, повторяют упражнения за учителем. Демонстрируют упражнения по просьбе учителя. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | *Познавательные:*самостоятельно выделяют цели и способы их осуществления;*Коммуникативные:*контролируют действия партнера; *Регулятивные:*действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. | Показывать правильную технику выполнения упражнений. |
| **4.** **Самостоятельное использование и применение сформированных умений и навыков.** | *Совершенствование физических качеств и умений.* | Формулирует задания.Показывает и объясняет технику выполнения одновременного отталкивания палками. Напоминает правила передвижения по учебному кругу. | Выполняют задания. Осуществляют самоконтроль по выполнению отталкивания палками. | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей. | Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. | Демонстрировать технику выполнения одновременного отталкивания палками. |
| 5. Рефлексия. Итоги урока. | *Обобщить полученные на уроке сведения.*  | Строит учащихся в одну шеренгу. Подводит итоги урока по вопросам: - Как правильно работать руками?- С какими трудностями столкнулись при выполнении заданий?. | Строятся. Отвечают на вопросы.Определяют свое эмоциональное состояние на уроке. | Проявляют дисциплинированность и управляют своими эмоциями. Анализируют собственную деятельность на уроке. | *Коммуникативные:* умеют слушать друг друга.*Регулятивные:* адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. | Отвечать на поставленные учителем вопросы. |