**Технологическая карта учебного занятия по физической культуре для учащихся 9 класса**

**Раздел** «Лыжная подготовка»

**Тема учебного занятия**: Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости.  
**Цель**: Закрепить технику преодоления бугров и впадин на лыжах при спуске со склона и подъеме на склон

ГУЗ: Как исключить падения при спуске с горы передвигаясь на лыжах?

**Задачи урока:**

1. Закрепить технику выполнения спусков с изменением стойки на лыжах ранее используемые в лыжной подготовке.
2. Выдвинуть гипотезы, каким способом необходимо преодолеть спуск при преодолении бугра и впадины.
3. Установить, как обеспечить устойчивое равновесие?
4. Продолжать развитие выносливости

**Планируемые образовательные результаты**:

**Предметные**: научатся: выполнять и объяснять технику преодоления бугров и впадин, подниматься на склон и спускаться со склона без падений, анализировать и находить ошибки; эффективно их исправлять, развивать общую выносливость.

**Метапредметные**:

**Познавательные** – понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнять, высказывать предположения, делать обобщения;

**Коммуникативные** – устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;

**Регулятивные** – видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.

**Личностные**: развитие готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни

**Тип урока**: комбинированный.

**Методы и формы обучения**: наглядный, частично-поисковый, индивидуальная, фронтальная.

**Оборудование и инвентарь**: лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки по количеству обучающихся на уроке, лыжные палки для ворот 9 шт.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Деятельность учителя** | **Учебный материал (контрольные точки двигательного действия** | **Деятельность учащихся** | **Учебные действия**  **Получаемый результат** |
| Подготовка инвентаря к работе | Даёт задание подготовить инвентарь к уроку. | Подбор инвентаря по массо-ростовым характеристика | Нахождение контрольных точек для самооценки правильности подбора инвентаря | Умение контролировать и корректировать свои действия по подбору лыжного инвентаря |
| Подготовка организма к работе | Даёт задание пройти три учебных круга в необходимом темпе для разогрева основных групп мышц. | Сравнение частоты пульса после 1 круга и его корректировка. | Контроль темпа передвижения по частоте пульса 120-140 уд/мин после 1 круга и его корректировка. | Мышцы разогреты. |
| Наблюдение за различными способами выполнения спуска с изменением стойки на лыжах. | Даёт задание сравнить разные способы спуска и переходов из одной стойки в другую, с изменением глубины стойки. | Выделение контрольных точек выполнения отдельных элементов.  (быстрое сгибание и разгибание ног, перенос массы тела вперёд, назад) | Нахождение критериев отличия способов спуска с гор и их использование в зависимости от рельефа трассы.  (подвижная игра «Подними предмет»), | Умение выявить основные ошибки ведущие к падению. Вносить изменения  в выполнение ДД. |
| Определение способов выявления самого устойчивого варианта прохождения. | Предлагает найти способ выявления самого устойчивого варианта прохождения бугра и впадины. | Выделение контрольных точек выполнения отдельных элементов  (прохождение разновысоких ворот в различных стойках) | Подвижная игра «пройти ворота» | Умение анализировать, прогнозировать, выявлять основные ошибки, ведущие к падению, к не правильному прохождению ворот. Вносить изменения  в выполнение ДД. |
| Выявление самого устойчивого варианта прохождения. | Организует экспериментальную работу учащихся. |  | Определяют контрольные точки отдельных элементов и передвигаются в соответствии с ними. | Умение оценивать правильность выполнения элемента ДД другого и себя, самокритично выполнять анализ своей деятельности, объективно оценивать действия одноклассников, и адекватно воспринимать замечания других. |
| Рефлексия. | Задает вопросы о ходе проведения урока и необходимости подобранных действий. |  | Рефлектируют процесс урока и результат. | Умение высказать: что делали? Зачем делали? что получилось? какие полезные изменения можно внести? |