

## *Технологическая карта урока физической культуры в 4 «А» классе (лыжная подготовка)*

*Учитель: Андреев Александр Русланович.*

*Тема урока:* Закрепление техники классических лыжных ходов. Разучивание игр: «Кто быстрее?», «Вызов номеров».

*Цель урока:* закрепить технику классических лыжных ходов.

*Тип урока:* образовательно – тренировочный.

### **Задачи:**

1. Повторить технику попеременного двухшажного хода.
2. Повторить технику одновременного бесшажного и одношажного ходов.
3. Развивать выносливость и координационные способности.
4. Разучить игры на лыжах: «Кто быстрее?», «Вызов номеров».

### **Планируемые результаты:**

*Личностные:* умение проявлять дисциплинированность и внимание.

*Коммуникативные:* умение сотрудничать в ходе групповой работы слушать и слышать друг друга.

*Регулятивные:* умение технически правильно выполнять двигательные действия.

*Познавательные:* закрепить технику передвижения на лыжах классическими ходами; разучить игры на лыжах.

**Инвентарь и оборудование:** лыжный инвентарь, конусы.

**Место проведения:** спортивная площадка школы

**Время проведения:** 40 минут

Этапы урока	Деятельность учителя	Дозировка	Деятельность обучающихся	Универсальные учебные действия
<p><b><u>Подготовительная часть</u></b> <b>I. Организационный момент</b></p>	<p>Построение в шеренгу, проверка готовности к уроку, обсуждение темы и цели урока, создание эмоционального настроя. Пояснение балловой оценки занятия.</p>	<p>3 мин.</p>	<p>Подготовка к уроку. Строятся в одну шеренгу с лыжами в руках. Слушают и обсуждают тему урока.</p>	<p><b>Умение</b> проявлять дисциплинированность и внимание (Л) <b>Умение</b> самоопределиться к задачам урока и принять цель занятия (Л). <b>Умение</b> определять собственную деятельность по достижению цели (Р).</p>
<p><b>II. Актуализация знаний</b></p>	<p>Построение в колонну по одному, выход обучающихся на улицу. Передвижение к месту лыжни. Даёт команду: «На лыжи становись!»</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Строятся в колонну. Организованно выходят из помещения. Выполняют команды.</p>	

<p><b>Основная часть</b>  <b>III. Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и решение задач</b></p>	<p>Переводит обучающихся на лыжах на площадку.          Даёт команду «В одну шеренгу-становись!»          «На 1,2 рассчитайсь!»          «В две шеренги становись!»          Проводит ОРУ на лыжах:  <b>1. И. п.:</b> о. с, - на лыжах, палки на груди.          1 - поднять палки вверх, подняться на носки;          2 – опустить палки на плечи;          3 – поднять палки вверх, подняться на носки;          4 – и. п.  <b>2. И. п.:</b> о. с –на лыжах, ноги на ширине плеч.          Палки вместе за спиной под локтями          1-2 – поворот корпуса влево;          3-4 – поворот корпуса вправо.          Поворот корпуса выполнять на 90 градусов.  <b>3. И. п.:</b> о. с. – на лыжах, ноги на ширине плеч. Палки за спиной под локтями          1 – наклон корпуса вперёд ноги прямые;          2 – выпрямиться, прогнуться в спине.          Наклон глубже вперёд, прогиб больше в пояснице.  <b>4. И. п:</b> то же.          1 – наклон корпуса влево;          2 – и. п.          3 – наклон корпуса вправо;          4 – и. п.          Наклоны вправо, влево как можно ниже.  <b>5. И. п.:</b> о. с –на лыжах, ноги на ширине плеч.          Палки впереди в руках.          1 – приседание;</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Переходят на площадку.          Выполняют перестроение.          Выполняют комплекс ОРУ на лыжах.          Исправляют ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  <b>Познавательные:</b> умеют находить ошибки при выполнении учебных заданий;  <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действия партнёра.</p>
	<p>4 раза</p>	<p>4 раза</p>	<p>4 раза</p>	
	<p>4 раза</p>	<p>4 раза</p>		
	<p>4 раза</p>	<p>4 раза</p>		
	<p>4 раза</p>	<p>4 раза</p>		

	<p>2 – и.п.; 3 – приседание; 4 – и.п.. Спина прямая.</p> <p>Дает задание пройти попеременным двухшажным ходом (1круг), потом используя одновременные классические хода (1 круг). Осуществляет индивидуальный контроль и оценивает технику передвижения классическими ходами.</p> <p>Проводит игру: «Кто быстрее?». Обучающие перестраиваются в круг (овал) с интервалом не менее 5 метров. Палки кладутся между лыж и являются контрольным местом. По сигналу ребята должны выйти назад, повернуться в колонну и быстро, оббежав круг, занять своё место. Кто первый, тот победил и получает балл (за баллы будут поставлены оценки).</p> <p>Проводит игру: «Вызов номеров». Обучающиеся выстраиваются в одну шеренгу. Даёт команду «В одну шеренгу-становись!» «На 1,2,3 рассчитайсь!» Вызванный номер или номера должны перегнать друг друга, преодолевая данную дистанцию. За победу балл. Дает команду старта и задаёт задание какой классический ход можно использовать.</p>	<p>5 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>Закрепляют полученные умения и навыки на лыжной трассе школьного стадиона.</p> <p>Запоминают правила. Играют, стараясь получить больше баллов.</p> <p>Запоминают правила. Играют, стараясь получить больше баллов.</p>	
--	---	---	---	--

<p><b><u>Заключительная часть</u></b>  <b>IV. Рефлексия.</b>  <b>Итоги урока.</b></p>	<p>Даёт команду: «Снять лыжи», «В одну шеренгу, становись!»  Организует обучающихся для перехода в спортивный зал  Вопросы обучающимся:  «Какие игры разучили на уроке?»,  «Что понравилось?»,  «Что получилось?»,  «Что не получилось?»  «Почему?»  «Что нужно сделать, чтобы получилось?»  Озвучивает отметки за урок.  Даёт домашнее задание.  Домашние задание: пройти на лыжах 1 км в равномерном темпе.</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Отвечают на вопросы учителя.  Определяют своё эмоциональное состояние.  Убирают лыжный инвентарь.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Личностные:</b> понимают значение знаний и умений занятий лыжами для человека и принимают его.</p>
---	---	---------------	--	---