

Технологическая карта урока физической культуры в 3 «Г», 4 «Б» классах.

Тема: «Обучение преодоления подъёмов «лесенкой»».

«Обучение спуску на лыжах в низкой стойке»

Данный урок проводится в разделе «Лыжная подготовка». Эффективно влияет на развитие физических способностей школьников, укреплению их здоровья и повышению устойчивости к простудным заболеваниям. А так же развитию силы, ловкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве.

Цель урока: Создать условия для овладения учащимися техникой подъёма «лесенкой», техникой спуска на лыжах в низкой стойке.

Задачи урока.

Образовательные:

1. Обучить техники подъёма «лесенкой».
2. Обучить технике спуска с гор в низкой стойке.

Развивающие:

Создать условия для формирования УУД: развитие внимания, наблюдения, анализ, сравнение, умение делать выводы.

Воспитательные:

Продолжить формирование личностных УУД: воспитание дисциплинированности; формирование потребности в занятиях физической культурой; самостоятельность и личная ответственность за свои поступки; установка на здоровый образ жизни.

Принципы отбора материала:

- актуальность,
- доступность,
- постепенность и последовательность,
- дифференциация (по половому признаку, по уровню подготовленности учащихся и по степени самостоятельности).

Принципы организации образовательной деятельности:

- компетентностный подход,
- деятельностный подход.

Планируемые результаты:

УУД

Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.

Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.

Познавательные: подниматься на склон «лесенкой», спускаться на лыжах в приседе, играть в подвижную игру «Прокатись под воротами».

Прогнозируемые результаты:

Личностные результаты: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Предметные результаты: Знать технику подъёма на склон «лесенкой», спуска на лыжах в приседе, правила игры «Прокатись под воротами».

Тип урока – изучение нового материала.

Приёмы обучения: рассказ, демонстрация упражнения, практическое выполнение заданий, игра.

Методы организации учебной деятельности: фронтальный, индивидуальный и игровой метод.

Место занятий: Спортивное поле, площадка за школой с горкой.

Оборудование к уроку: Лыжный инвентарь.

Технологии, используемые на уроке: уровневая дифференциация, здоровьесбережение, системно-деятельностный подход.

Этапы урока	Время	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Организационно-методические примечания
Подготовительная	10 мин	Организационный момент. Движение до места занятий. Построение учащихся, приветствие, сообщение задач урока. Проверка готовности учащихся к уроку. Ознакомление с правилами техники безопасности. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах. Повороты направо и налево переступанием.	Построение, расчёт. Выполнение команд, слышать учителя, выполнять задания учителя.	- регулятивные, принимать и сохранять учебную задачу при выполнении заданий и участии в играх; принимать инструкцию педагога и четко ей следовать; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действий

				<p>на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>- коммуникативные, уметь договариваться и приходить к общему решению в совместных играх.</p>
Основная	20 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение на лыжах ступающими приставными шагами на равнинном участке на отрезке до 10 м (вправо и влево). 2. Подъем «лесенкой» прямо в пологий и крутой склон. 3. Подъем «лесенкой» наискось. 4. Имитация спуска в основной, низкой, высокой стойках. 5. На ровном месте несколько раз перейти из высокой стойки в низкую, каждый раз задерживаясь в ней 4-5 сек. 6. На ровной площадке принять низкую 	<p>Упражнение выполнять стоя правым и левым боком к склону. Все стойки предварительно изучать на месте, после этого начинать их освоение на открытых и пологих спусках с основной стойки, затем осваивать высокую и низкую.</p> <p>Проконтролировать правильность низкой стойки : бедра параллельно лыжам, грудь касается бедер, палки – под мышками, руки согнуты, локтевые суставы находятся на одном уровне с коленными.</p>	<p><i>познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - выполнение упражнений на развитие внимания, организующих строевых команд и приемов.</p> <p>- <i>личностные</i> – дают адекватную позитивную самооценку; <i>смыслообразование</i> - проявляют познавательный интерес к изучению предмета.</p>

		<p>стойку после разбега.</p> <p>7. Спуск на лыжах с небольшого пологого склона в основной, высокой и низкой стойках.</p> <p>8. Спуск со склона с переходом из высокой стойки в низкую и из низкой в высокую.</p> <p>9. Спуск с проездом через ворота разной высоты, сооруженные из лыжных палок с верхней перекладиной или в виде треугольника.</p> <p>10. Прохождение дистанции 900м.</p>		
Заключительная	10	<p>1.Подвижная игра «Прокатись под воротами». Спуск с проездом через ворота разной высоты, сооруженных из лыжных палок с верхней перекладиной или в виде треугольника.</p> <p>2.Упаковка лыж, движение до школы.</p>	Задача учащегося проехать под воротами, не задевая створок ворот.	<p>- <i>познавательные:</i> <i>общеучебные-</i> ознакомление с подвижными играми на лыжах;</p> <p>- <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении заданий и участия в играх; принимать инструкцию педагога и четко ей следовать; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действий на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить</p>

				<p>необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>- коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместных играх.</p>
--	--	--	--	---