

## Технологическая карта урока физической культуры в 3Б классе.

Иванова С.А.

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.

**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		<b>Организационный момент.</b> Построение учащихся, приветствие, сообщение задач урока. Проверка готовности учащихся к уроку. Знакомит с правилами техники безопасности. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах. Повороты направо и налево переступанием.	Построение, расчёт. Выполняют команды, слушают учителя. Учащиеся выполняют задания учителя.	

Основная		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передвижение на лыжах ступающими приставными шагами на равнинном участке на отрезке до 10 м (вправо и влево).</li> <li>2. Подъем «лесенкой» прямо в пологий и крутой склон.</li> <li>3. Подъем «лесенкой» наискось.</li> <li>4. Имитация спуска в основной, низкой, высокой стойках.</li> <li>5. На ровном месте несколько раз перейти из высокой стойки в низкую, каждый раз задерживаясь в ней 4-5 сек.</li> <li>6. На ровной площадке принять низкую стойку после разбега.</li> <li>7. Спуск на лыжах с небольшого пологого склона в основной, высокой и низкой стойках.</li> <li>8. Спуск со склона с переходом из высокой стойки в низкую и из низкой в высокую.</li> <li>9. Спуск с проездом через ворота разной высоты, сооруженные из лыжных палок с верхней перекладиной или в виде треугольника.</li> </ol>	<p>Упражнение выполнять стоя правым и левым боком к склону. Все стойки предварительно изучают на месте, после этого начинают их освоение на открытых и пологих спусках с основной стойки, затем осваиваются высокая и низкая.</p> <p>Проверить правильность низкой стойки у обучаемых: бедра параллельно лыжам, грудь касается бедер, палки – под мышками, руки согнуты, локтевые суставы находятся на одном уровне с коленными.</p>	<p>- 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 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>
----------	--	---	--	--

Заключительная		Подвижная игра «Прокатись под воротами». Спуск с проездом через ворота разной высоты, сооруженные из лыжных палок с верхней перекладиной или в виде треугольника.		
----------------	--	---	--	--