**Технологическая карта урока физической культуры в 4 классе**

**Дата:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тип урока:** образовательно-тренировочный

**Раздел урока:** Лыжная подготовка.

**Тема урока:**  Приёмы спуска и подъёма на лыжах.

**Цель:** Совершенствование техники спуска в средней стойке и подъёма в технике «ёлочка».

**Задачи:**

**Образовательные (предметные, результативные)**

 1) Совершенствовать технику спуска на лыжах в средней стойке;

 2) Совершенствовать технику подъёмов на лыжах «ёлочкой».

**Развивающие (метапредметные)**

 1) Развивать физические качества (сила и ловкость);

2) Выполнить учебное (техники спуска на лыжах в средней стойке и подъёма на лыжах «Ёлочкой») действие; (Р)

 3) Построить осознанное речевое высказывание; (П)

 4) Уметь аргументировать свое мнение и позицию. (К)

**Воспитательные (личностные):**

 1) Воспитывать морально-волевые качества (целеустремленность, внимательность, инициативность);

2) Формировать самооценку на основе успешности;

 3) Уметь активно включаться в общение и деятельность.

**Методы организации:** Фронтальный, индивидуальный.

**Место проведения:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Время урока**: 40 минут

**Инвентарь и оборудование:**  свисток, лыжи, лыжные палочки.

**Ф.И.О.**  педагога:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Содержание и ход урока** | **Дозировка****(мин)** | **Вид УУД** |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** |
| **I. Подготовительная часть 10 мин** |
| Мотивация к обучению двигательному действию | - Построение в одну шеренгу- Организационный момент- Приветствие учителя- Сообщение задач урока- Ребята, чем занимались на прошлом уроке?- Одевают лыжи- Прохождение дистанции 200 метров вольным стилем- Прохождение дистанции 200 метров одновременно двухшажным ходом- Передвижение к небольшому склону | -Получение инвентаря- Под контролем преподавателя выходят на стадион- Слушают учителя- Ответы на вопросы учителя- Правильное одевание инвентаря- Соблюдение техники безопасности- Правильно выполнение технического действия | 30"30''30''30''30''30''3'3,30''30'' | - Самоорганизация и дисциплинированность (Л)- Уметь самоопределяться к задачам урока(Л)- Сознательное выполнение определенных упражнений. (Р)- Умение правильно выполнять физические упражнения для развития мышц. (Л) |
| **II Основная часть 26 мин** |
| Объяснение техники выполнения двигательного действия  | - Построение в одну колону- Повторение техники:**1) Подъем «елочкой»** применяется на довольно крутых склонах (до 35°), когда школьники не в состоянии преодолеть подъем ступающим шагом.Разведение носков и постановка лыж на внутреннее ребро значительно увеличивают сцепление их со снегом и предотвращают скатывание. Название этого способа происходит от следа на снегу, который оставляет лыжник, и напоминает ветви елочки. Лыжник, преодолевая подъем этим способом, также передвигается ступающим шагом с разведением носков лыж и постановкой их на ребро. Важное значение при этом способе имеет опора на палки, которые ставятся сзади лыж. С увеличением крутизны склона увеличиваются угол разведения лыж и наклон туловища вперед.**2) Основная(средняя) стойка.** Она наименее утомительна и позволяет выполнять при спуске любые приёмы (торможения, повороты). При прямом спуске в основной стойке лыжи расставлены на 10-15см. одна от другой, ноги слегка согнуты в коленных суставах, туловище слегка наклонено вперёд, палочки не касаются спуска. Для увеличения устойчивости одну ногу выдвигают вперёд на 10-20 см.Основная стойка обеспечивает наибольшую устойчивость при спуске.3) Катание с применением техник с небольшого склона:а) Учащиеся скатываются используя среднюю(основную) стойку;б) Поднимаются с использованием техники подъёма «Ёлочкой». | -Внимательно слушают учителя-Внимательно слушают учителя- Соблюдение методических указаний учителя- Соблюдение техники безопасности | 30''9'16,30'' | - Весь класс во фронтальном положении слушают учителя. (П)-Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя. (Р)-Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности.(Л)-Правильное выполнение задания. (Л)- Осуществлять контроль за техникой выполнения упражнения. (Р) |
| **ΙΙΙ Заключительная часть 4 мин.** |
| Рефлексия выполнения двигательного действия | -Снятие инвентаря-Очистка инвентаря от снега -Оцените свою деятельность?-Подведение итогов-Домашние задание: По возможности катание на лыжах с использованием изученных ранее лыжных ходов, спусков, подъёмов.  -Передвижение в школу  | - Формирование самооценки- Запомнить домашнее задание.- Соблюдение техники безопасности | 30''30''30''30''2' | -Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя. (Р) -Осознать нужность домашнего задания. (Л) |