**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) |