## Технологическая карта урока

1. Ф.И.О. учителя: Машков Виктор Васильевич.
2. Класс: 8»Б» Предмет:  *физическая культура.*
3. Тема урока:  *Лыжная подготовка.*   *Техника одновременного двухшажного конькового хода.*
4. Место и роль урока в изучаемой теме: пятый *урок по теме.*
5. Цели урока (образовательные, развивающие, воспитательные): *обучение технике одновременного двухшажного конькового хода; развитие выносливости; воспитание морально – волевых качеств.*
6. Цель деятельности учителя: о*бучить правильной технике одновременного двухшажного конькового хода.*
7. Тип урока: у*рок с образовательно-обучающей направленностью.*
8. Планируемые образовательные результаты УУД

**Предметные:** научится подводящим упражнениям, которые можно выполнять на лыжах, иметь углубленное представление о техники конькового хода, организовывать здоровьесберегательную деятельность с помощью катания на лыжах.

**Метапредметные**:

*познавательные -* оценивают учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

*коммуникативные* – выражают готовность слушать, овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение;

*регулятивные* - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.

**Личностные:**  развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей.

1. Методы и формы обучения: *частично- поисковый; индивидуальная, групповая, фронтальная.*
2. Образовательные ресурсы: *лыжи и лыжные палки у каждого учащегося.*

**Организационная структура урока**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Формы взаимо-действия** | **Универсальные**  **учебные действия** | **Виды контроля** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 1.Организа-ционный  момент | Эмоциональная, психологическая  и мотивационная подготовка об-учающихся к усвоению изучае-мого материала.  Преимущество конькового хода над классическими по скоростным показателям. Фазы конькового хода. Значение подводящих упра-жнений для обучения коньковому ходу. | Проводит построение в шеренгу, проверяет готовность к уроку. Проводит инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.  Знакомит обучающих-ся с теоретическими сведениями о конько-вом ходе. Подводит обучающихся к осоз-нанию темы, целей и задач урока, создаёт эмоциональный на-строй на изучение нового материала. | Выполняют постро-ение, слушают и обсуждают тему уро-ка.  Слушают и обсужда-ют сообщение учи-теля. | Фронталь-ная. | **Личностные**: понимают значение знаний для человека и принимают их.  Стремятся хорошо учиться и ориентированы на участие в делах школы. | Устный опрос. |
| 2.Актуализация знаний. | Построение в колонну по одному.  Выход из спортивного зала на улицу.  Проехать разминку 400 м. ход свободный, по выбору.  Построиться в шеренгу. Перестро-ение в две шеренги способом расчёта на 1,2. Выполнить ком-плекс ОРУ (*см.* *Приложение 1*). | Проводит построение в колонну, выводит учащихся на улицу.  Формулирует задание.  Даёт команду «В одну шеренгу- становись!»  «На 1, 2 расчитайсь!»  «В две шеренги стано-вись!» Формулирует задание и контроли-рует его выполнение. | Строятся в колонну. Организованно выходят из спортивного зала, держа строго вертикально лыжи в правой руке, лыжные палки лапками вниз в левой.  Выполняют задание самостоятельно.  Выполняют постро-ение и перестроение по команде учителя.  Выполняют ком-плекс ОРУ. | Фронталь-ная. | **Личностные**: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  **Регулятивные**: принима-ют и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществля-ют пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** ис-пользуют речь для регуля-ции своего действия; взаи-модействуют со сверстни-ками в совместной дея-тельности. | Выполне-ние действий по инструк-ции. |
| 3. Изучение нового мате-риала. | Построение в одну шеренгу.  **Подводящие упражнения для изучения конькового хода:**  • поочередные отталкивания нога-ми с внутреннего ребра сколь-зящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с по-логого склона с широко расстав-ленными лыжами (при расстоянии между ними 50 - 60 см);  • то же с подтягиванием толчко-вой ноги к опорной после пере-носа массы тела;  • то же, но при спуске под уклон 2 - 3° и с постепенным переходом к отведению носка толчковой и скользящей лыж от направления движения на угол до 24°; прео-доление пологого подъема «елочкой» с активным отталки-ванием лыжей с ребра  • передвижение коньковым ходом (без отталкивания руками) под уклон 2 - 3°, на равнине, в пологий (2 - 3°) подъем со значительным (акцентированным) сгибанием ног в коленных и тазобедренных сус-тавах и различным углом отве-дения (10 - 24°) носка толчковой и скользящей лыж в сторону от направления движения  • передвижение коньковым ходом с одновременным отталкиванием руками под левую или правую ногу (по выбору) | Даёт команду «В одну шеренгу - становись!»  Даёт задание выпол-нить подводящие уп-ражнения. Осуще-ствляет индивидуаль-ный контроль и оценивает технику выполнения упражне-ний.  Показ и объяснение требований при вы-полнении упражнений по прямой и на скло-не. Оценивает выпол-нение заданий обуча-ющимися. | Выполняют построе-ние по команде учи-теля.  Повторяют движе-ния за учителем. Вы-полняют задание с интервалом в 3-5м, исправляют ошибки, демонстрируя владе-ние передвижением на лыжах.  Выполняют задание самостоятельно с ин-тервалом в 3-5м и контролируют дея-тельность друг дру-га.  Выполняют задание, точно соблюдая тех-нику выполнения. | Фронталь-ная.  Поточно-  индиви-дуальная. | **Регулятивные:** осуще-ствляет пошаговый кон-троль своих действий, ориентируясь на показ движений учителя**.**  **Познавательные:**  *общеучебные* – умеют находить ошибки при выполнении учебных за-даний**;**  *логические* ***–*** осуществля-ют поиск необходимой информации, выбирают пути решения поставлен-ной задачи**.**  **Коммуникативные:**  Используют речь для регуляции своего дейс-твия; взаимодействуют со сверстниками в совмест-ной деятельности; контро-лируют действия партнё-ра. | Выполне-ние действий по инструк-ции.  Осущест-вление контроля по образцу |
| 4.Осмысление и закре-пление ма-териала. | Проехать дистанцию 1 км, ход передвижения коньковый одновременный двухшажный..  Проехать заминку 1 км ход свободный, по выбору. | Формулирует задание; создает эмоцииональ-ный настрой, осуще-ствляет индивидуаль-ный контроль. | Выполняют задание самостоятельно. | Групповая | **Регулятивные:**  Учащиеся действуют с учётом выделенных учителем ориентировок; объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможность и способы их улучшения, адекватно воспринимают оценку учителя**.** | Выполне-ние действий по инструк-ции |
| 5. Итоги урока. Рефлексия. | Обобщить полученные на уроке сведения. Оценить результаты учащихся.  Задать домашнее задание: пройти на лыжах 3-4 км в равномерном темпе. | Даёт команду: «Снять лыжи», «В одну ше-ренгу, становись!»  Вопросы учащимся: «Для чего нужны по-дводящие упражнения в изучении лыжных ходов?»  «В чем заключаются отличия классических ходов от коньковых?»  «Какой ход в лыжных гонках считается са-мым быстрым?»  «Фазы передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом?»  Озвучивает итоговую оценку обучающимся, даёт домашнее зада-ние. | Отвечают на вопро-сы учителя. Опре-деляют своё эмоцио-нальное состояние. | Фронталь-ная. | **Личностные:** понимают значение знаний и умений занятий лыжами для чело-века и принимают его.  **Регулятивные:** прогнози-руют результаты уровня усвоения изучаемого ма-териала. | Оценива-ние обу-чающихся за работу на уроке. |

*Приложение 1*

1. И. п. - стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые движения прямыми руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.
2. И. п. - стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону на 4 счета.
3. И. п. - стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Палки назад лапками вверх. Неглубокие приседания, ноги выпрямляются в коленях полностью.
4. И. п. - стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу. Палки на весу лапками назад.
5. И. п. - стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Палки за середину, лапками вниз. Слегка согнуть ноги в коленях и немного наклонив туловище вперед, совершаем попеременные махи руками вперед до уровня глаз и назад до уровня бедер.
6. И. п. - стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Попеременные небольшие выпады правой, левой ногой.  Выполнять пружинящие движения на растяжку мышц ног.
7. И. п. - стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» - поставить правую лыжу на пятку; на счет «два» - вернуться в исходное положение; на счет «три» - поставить левую лыжу на пятку; на счет «четыре» - вернуться в исходное положение.
8. И. п. - стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз»- отвести правую ногу максимально назад, касаясь носком лыжи снега; на счет «два» вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» то же самое левой ногой.