Технологическая карта урока

|  |  |
| --- | --- |
| **Предмет** | Физическая культура |
| **Тема** | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок |
| **Класс** | 2 |
| **Цель деятельности учителя** | Ознакомить с техникой ступающего и скользящего шагов на лыжах без палок, формировать умение движения на лыжах в колонне с соблюдением дистанции. Формирования умения передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагами |
| **Тип урока** | Обучающий |
| **Технология** | Здоровьесберегающая. Личностно-ориентированная. Развивающего обучения. |
| **Задачи урока** | I.**Образовательные задачи:**1.Обучить технике ступающего шага на лыжах2.Обучить технике скользящего шага на лыжахII. **Оздоровительные задачи:**3. Укреплять мышцы ног, верхнего плечевого пояса4. Развивать силу, выносливость, скоростно-силовые способности5. Коррекционно-развивающая: корректировать нарушения в движениях (неточность, несогласованность рук и ног), нарушения осанки, сутулость, движение по прямой линии;**III. Воспитательная задача:**6. Способствовать формированию дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели |
| **Планируемые образовательные результаты** | *Предметные:*научатся: в доступной форме объяснять технику выполнение ступающих и скользящих шагов на лыжах; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;получат возможность научиться: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения на лыжах подвижных игр; соблюдать правила техники безопасности; бережно обращаться с инвентарем.*Метапредметные:*Познавательные– оценить свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.Коммуникативные – овладевают умением вступать в речевое общение.Регулятивные– овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить.Личностные*:*принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. |
| **Методы и формы обучения** | Наглядные, словесные, практические. Способы организации учащихся: индивидуальная, фронтальная, групповая. |
| В данном классе обучаются ученики с ограниченными возможностями здоровья. |

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения | Дозировка | Методы и приемы обучения, способы организации учащихся  | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 |  | 3 | 4 |
| **I.Организационный момент** | Построение, проверить готовность учащихся к уроку, озвучить тему урока. |  | Метод – словесный. Способ организации - фронтальный | Проверить готовность учащихся к уроку, их внешний вид, создать эмоциональный настрой |
| **II.Актуализация знаний** | Беседа на тему: "Техника безопасности на уроках лыжной подготовки" |  | Метод – словесный. Способ организации – фронтальный Активизировать учащихся для ответов на вопросы и задавать свои, приводить примеры из жизни | Метод – словесный. Способ организации - фронтальный Активизировать учащихся для ответов на вопросы и задавать свои, приводить примеры из жизни. |
|  | Комплекс ОРУ на лыжах(см. Приложение №1) |  | Способ организации – фронтальный. Метод – словесный, наглядный. | Пояснять задания, контролировать их выполнение |
| **III.Изучение нового материала** | Содержание основной части занятия: (см. Приложение №2) |  | Способ организации – групповой, индивидуальный. Метод – словесный, наглядный, практический | Следить за качеством выполнения упражнений, исправлять ошибки, контролировать дисциплину и соблюдение техники безопасности |
| **IV.Первичное осмысление и закрепление** | Подвижная игра (Учебная игра) «Скользи дальше»(см. Приложение №3) |  |  |  |
| **V.Итоги урока. Рефлексия.** | Снять лыжи, построение, перекличка учащихся, организованный уход в учебное заведение |  | Метод – словесный. Способ организации - фронтальный |  «Снять лыжи», « В одну шеренгу становись».Проводит беседу по вопросам:-Какие движения на лыжах получались лучше всего на уроке? |

**Приложение №1.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.п. – о.с1-Наклон головы вперед;2- Наклон головы назад;3- Наклон головы влево;4- Наклон головы вправо.Повтор 4 раза. | 2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.п. – о.с1-2 Круговые вращения прямых рук вперед;3-4 Круговые вращения прямых рук назад.Повтор 4 раза. | 3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.п. – о.с1-Прямые руки вперед;2- прямые руки вверх;3- прямые руки в стороны4- И. п Повтор 6 раз | 4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.п. – 1-Поворот туловища влево;2-И.п;3- Поворот туловища вправо;4-И.п;Повтор 4 раза. |
| 5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.п. – о.с1. Наклон туловища вперед;2.Наклон туловища назад;3. Наклон туловища влево;4. Наклон туловища вправо.Повтор 4раза. | 6. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.п. – 1- Поднимаем правую ногу, согнутую в коленном суставе2-И. п.3- поднимаем левую ногу, согнутую в коленном суставе4-И. п.              Повтор 6 раз | 7. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.п. – о.с1-8 прыжки на двух ногах.Повтор 4 раза |   |

**Приложение 2**

**Подводящие упражнения для овладения техникой скользящим шагом без палок**

1) И. п- О.С. «Самокат»

1-4 скользим на одной лыже, толкаясь другой ;

5-8 Тоже другой.

Повтор 6 раз

**Техника передвижения на лыжах скользящим шагом без палок**

Скользящий шаг*-* это скольжение на лыжах с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой. При отталкивании левой ногой правая сгибается в колене и выносится вперед, на нее переносится вес тела и происходит скольжение на правой лыже

**Подводящие упражнения для овладения техникой ступающим шагом без палок**

1)И. п- О.С

1-4-Передвижение приставным шагом влево;

5-8-Передвижение приставным шагом вправо;

Повтор 4 раза

2) И. п- О.С

1- поднимаем носок правой лыжи вверх;

2- И.п

3-поднимаем конец правой лыжи вверх;

4-И.п

5-поднимаем носок левой лыжи вверх;

6-И. п.

7-поднимаем конец левой лыжи вверх;

8-И. п.

Повтор 4 раза

 **Техника передвижения на лыжах ступающим шагом.**

Ступающий шаг- это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая пятку лыжи к снегу.

**Приложение №3**

Подвижная игра «Скользи дальше» Возраст (7 - 9 лет)

**Цель:** закрепление техники скользящего и ступающего шага

**Задачи:**

**1. Закрепить технику скользящего и ступающего шага**

**2. Развивать силу, выносливость, координацию движений**

**3. Формировать чувство коллективизма, собственной значимости, воли к победе**

**Инвентарь:** лыжи, лыжные ботинки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация (схема)** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| Скользи дальше - спортивная игра (описание, правила, рекомендации) | На ровной снежной поверхности класс строится в шеренгу по линии, разомкнувшись на вытянутые руки. В 5 метрах перед строем проводят общую стартовую линию. По сигналу учителя все играющие делают разбег ступающим шагом до стартовой отметки, после чего выполняют скользящий шаг и стараются проскользить как можно дальше. | Игрок проскользивший дальше всех побеждает. Зачет у мальчиков и девочек отдельный. | Следить за дистанцией, за соблюдением правил |