**Технологическая карта урока физической культуры для учащихся 5-х классов**

**Тема урока**: Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.

**Цель урока**: Создать условия для овладения техникой попеременного двухшажного хода.

**Задачи урока:**

***Образовательные:***1. Повторение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода (отталкивание руками, скользящий шаг).

***Физиологические:***

развитие физических качеств (быстроты, выносливости) и координационных способностей.

***Воспитательные:***

формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, воспитание коллективизма, взаимопомощи, самостоятельности.

**Предметные умения:**

1. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах
2. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах
3. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
4. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх
5. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности

**УУД:**

***Личностные универсальные учебные действия:***

1. Научить ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение»,

«настоящий друг».

2. формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

***Познавательные учебные действия:***

1. Формировать навыки скольжения на лыжах, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагируя на сигналы.

2. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта и техники выполнения разучиваемых упражнений и заданий

3. Осознание важности освоения универсальных умений , связанных с выполнением упражнений

4. Упражнять в выполнении ОРУ с лыжными палками на лыжах

5. Упражнять в выполнение строевых упражнений разученных ранее

6. Учить игровым заданиям и эстафетам.

7. Учить комплексу упражнений с лыжными палками и без лыжных палок

8. Научить наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.

***Регулятивные учебные действия:***

1. Содействовать развитию быстроты реакции, координации движений, ловкости, силы.

2. Развивать творчество, инициативу в двигательных действиях.

3. Прививать интерес к здоровому образу жизни.

4. Способствовать повышению общего функционального состояния организма.

5. Способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.

***Коммуникативные учебные действия:***

1. Воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной двигательной деятельности.

2. Прививать детям стойкий интерес к подвижным играм, поддерживать в них жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух, поощрять творчество и разнообразную двигательную деятельность.

3. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.

***Тип урока:*** Комбинированный.

***Методы проведения*:**Поточный, фронтальный, групповой, индивидуальный, игровой.

***Место проведения:***Школьный стадион.

***Инвентарь и оборудование:*** лыжи, лыжные палки, ботинки лыжные, флажки, стойки.

***Ход урока***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Методические замечания** | **Примечание** |
| ***1. Подготовительная часть.*** | 1. Получение лыж, выход на улицу. | 3 мин. |  | Подготовить организм функционально к работе. |
|  | 2. Построение класса в шеренгу, приветствие, расчет по порядку номеров.  Передвижение к школьному лыжному стадиону.  Надеть лыжи и построится.  Сообщение задач на уроке. | 3 мин. | Дети строятся в одну шеренгу, 0,3м.  Дети строятся в шахматном порядке. | Палки в руках.  Учитель:  Ребята! Мы с вами изучили несколько способов передвижения на лыжах. Теперь мы знаем, о чем говорят слова в названиях лыжных ходов.  Вопрос ученикам:  - Кто сможет объяснить, что говорят нам эти слова? (первое слово говорит о движении рук, а второе о движении ног)  Учитель показывает движение рук, ученики называют словом (попеременно), учитель говорит двухшажный, дети дают пояснение (выполнение двух шагов).  Учитель:  - Тогда кто из вас может сформулировать тему нашего урока?  Дети хором отвечают. |
|  | 3. ОРУ на лыжах. | 5 мин. |  |  |
|  | а) И.п. – на лыжах. Ходьба на месте 1 – поднять левую ногу, согнув в колени, на высоту 10 – 15 см; носок лыжи на снегу. 2 – и.п. 3 – поднять правую ногу, носок лыжи на снегу. 4 – и.п.  б) Маршировка для рук.  И.п. – о.с. на лыжах, палки у ног. Стойка лыжника- полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях. 1 - левая рука назад, правая вперед. 2 - сменить положение рук.  в) Маршировка для ног .  И.п. – о.с. на лыжах , палки в руках.  1 – левое колено вперед, стопа на носок. 2 – левое колено в и.п., правое колено вперед , стопа на носок |  | Начинать медленно на четыре счета, постепенно увеличить темп и перейти на два счета. Повторить 8 раз.  Начать медленно, затем ускорить. Повторить 8 раз.  Темп постепенно увеличить.  Повторить 8 раз. |  |
|  | г) Упражнение для позвоночника.  И.п. – о.с. на лыжах , палки вместе под локтями за спиной. |  | Повороты корпуса влево-вправо.  Начать медленно, постепенно ускорить.  Повторить 8 раз. |  |
|  | д) Наклоны.  И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине. |  | Медленно повторить 8 раз. |  |
|  | е) Приседания.  И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу.  Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить. |  | Повторить 8 раз. |  |
|  | ж) Прыжки.  И.п. – о.с. на лыжах, руки в упоре на палки. Прыжки на месте на обеих ногах. Носки лыж на снегу. |  | Повторить 8 раз. |  |
| ***2. Основная часть.*** | 1. Повторение техники попеременного двухшажного хода.  а) Показ.  б) Объяснение.  Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, два периода – отталкивание и скольжение. Скольжение одновременно с отталкиванием лыжной палкой, противоположной той ноге, на которой стоит лыжник. | 4 мин. | .  Фиксация положения рук и ног в фазе свободного скольжения (на растянутом шаге в медленном темпе). | . |
|  | в) Имитация движения рук на месте. | 2 мин. | Обратить внимание на движение рук при выносе вперёд и отталкивании. |  |
|  | г) Ходьба полным шагом в движении по группам. | 5 мин. |  | Направление лыжных палок к пятке. |
|  | д) Самостоятельное прохождение. | 5 мин. | Лыжные палки выносятся вперед и ставятся на снег. | Ходьба поточно. |
|  | 3. Игра - Эстафета “Кто быстрее?”  а) Класс делится на три команды.  б) Передвижение на отрезке 20 м. попеременным двухшажным ходом, с огибанием стоек, в парах, с лыжными палками и без палок. | 12 мин. | Скольжение по учебной лыжне по малому кругу с дальнейшим делением на три команды..  Каждый участник передаёт эстафету хлопком по плечу.  Команда, закончившая задание, поднимает руки вверх. | Судьи - освобожденные дети. |
| ***3. Заключительная часть.*** | Подведение итогов урока.  Домашнее задание:  - имитация движения рук при попеременно двухшажном ходе.  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: мальчики- 30 раз, девочки- 20 раз (ежедневно).  Переход в спортивный зал, сдача инвентаря. | 6 мин. |  | Соблюдать правила переноса лыж |

**Описание игры - эстафеты.**

Дети делятся на три команды поровну.

**1 задание.**

Скольжение по прямой (20м), изученным попеременным двухшажным ходом. Обогнуть флажок. Передать эстафету следующему участнику.

**2 задание**

Палки оставить на снегу. Передвигаться на отмеченном участке «змейкой» между стойками. Обогнуть флажок. Обратно вернуться по прямой и передать эстафету.

**3 задание**

Из детских лыжных палок сделать «воротики» на участке передвижения. Ученики передвигаются любым из выбранных способов без палок, проезжая в «воротики», обогнуть флажок и обратно вернуться тем же способом. Передать эстафету.

**4 задание.**

Передвижение в парах с дальнейшим перестроением на противоположную сторону. Пара учащихся отправляется до флажка, один остается, а другой отправляется за следующим учеником. Эстафета продолжается, пока вся команда не перестроится на противоположную сторону.