

## Технологическая карта урока по лыжным гонкам.

**Учитель:** Мещериков С.В.

**Класс:** 7

**Тема урока:** Попеременный двухшажный ход..

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. согласование работы рук и ног
2. совершенствовать технику скользящего шага
3. закрепление техники попеременного двухшажного хода (вынос палок и отталкивание)

**Оздоровительные:**

- а) развитие физических качеств (быстроты, выносливости) и координационных способностей
- б) способствовать выработке правильной осанки, развитию дыхательной системы

**3. Воспитательные:**

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

**Инвентарь:** лыжи, лыжные палки, флажки.

**Место занятия:** учебный круг, параллельно нарезанные лыжни

Формируемые УУД:

**Личностные:**

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий;
- владение умениями: владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в

коллективе

**Регулятивные:**

-целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;

**Познавательные:**

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- иметь первоначальные представления о лыжном спорте, его истории и значении в жизни человека,
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью упражнений на улице

**Коммуникативные:**

- владение культурой речи,
- проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

Этап урока	Цели этапа	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Планируемые результаты		
				Личностные	Метапредметные	Предметные
<b>1. Организационный момент.</b>	<i>Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала.</i>	Проводит построение в одну шеренгу. Оценивает готовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой для выполнения заданий.	Выполняют построение. Слушают тему урока. Осуществляют самоконтроль по готовности к уроку.	- формирование внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения систематически к занятиям физической культурой.	<i>Регулятивные:</i> планирование учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками, прогнозирование содержания учебной деятельности. <i>Коммуникативные:</i> восприятие информации. Эмоциональный и интеллектуальный настрой на предстоящую работу.	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
<b>2. Актуализация знаний.</b>	<i>Определение уровня знаний и умений. Подготовка организма учащихся к дальнейшей физической активности.</i>	Даёт команды: «Направо!», «Бегом змейкой марш!», Даёт команду: «Шагом марш!». Называет и демонстрирует общеразвивающие упражнения, обеспечивая мотивацию выполнения.	Выполняют строевые команды. Выполняют бег, соблюдая дистанцию. Переходят на ходьбу. Выполняют общеразвивающие упражнения в ходьбе.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.	<i>Познавательные:</i> технически правильно выполнять двигательные действия.	Планировать собственную деятельность и распределять нагрузку в процессе её выполнения; осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.
<b>3. Совершенствование пройденного материала.</b>	<i>Организация деятельности учащихся по закреплению</i>	Даёт команду: «В одну шеренгу становись!». Показывает	Выполняют перестроение, повторяют упражнения за	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют цели и способы их	Показывать правильную технику выполнения упражнений.

	<i>изученных ранее упражнений.</i>	подводящие упражнения, дает задание продемонстрировать после формулировки упражнения учащимся. Обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет контроль и страховку учащихся.	учителем. Демонстрируют упражнения по просьбе учителя.	упорство в достижении поставленных целей.	осуществления; <i>Коммуникативные:</i> контролируют действия партнера; <i>Регулятивные:</i> действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.	
<b>4. Самостоятельное использование и применение сформированных умений и навыков.</b>	<i>Совершенствование физических качеств и умений.</i>	Формулирует задания. Показывает и объясняет технику выполнения одновременного отталкивания палками. Напоминает правила передвижения по учебному кругу.	Выполняют задания. Осуществляют самоконтроль по выполнению отталкивания палками.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.	Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Демонстрировать технику выполнения одновременного отталкивания палками.
5. Рефлексия. Итоги урока.	<i>Обобщить полученные на уроке сведения.</i>	Строит учащихся в одну шеренгу. Подводит итоги урока по вопросам: - Как правильно работать руками? - С какими трудностями столкнулись при выполнении заданий?	Строятся. Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.	Проявляют дисциплинированность и управляют своими эмоциями. Анализируют собственную деятельность на уроке.	<i>Коммуникативные:</i> умеют слушать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.	Отвечать на поставленные учителем вопросы.

		.				
--	--	---	--	--	--	--