**Технологическая карта**

по физической культуре для 1 а класса по ФГОС

**Тема:** значения занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Обучение скользящему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.

**Цель**: Дать понять, как влияют занятия лыжной подготовкой на здоровье человека. Научить передвижению на лыжах скользящим шагом.

***Образовательные задачи*** (предметные результаты):

1. Обучить скользящему шагу на лыжах.

2. Закреплять понятие физических качеств: выносливость, сила.

3. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.

***Развивающие задачи*** (метапредметные результаты):

1.Формировать умение общаться со сверстниками в ходе урока(коммуникативное УУД).

2. Развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям (регулятивное УУД).

3. Развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме (познавательное УУД)

***Воспитательные задачи*** (личностные результаты):

1. Формировать самооценку и личностное самоопределение к видам деятельности (личностное УУД).

2. Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели (личностное УУД).

Место проведения: спортивная площадка школы .

Время урока: 45 мин.

Инвентарь и оборудование: Лыжи, разноцветные ориентиры.

Тип урока: обучающий - познавательный.

Учитель: Михайлова Татьяна Альбертовна.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Этап урока | | Деятельность учителя | Дозировка | | Деятельность ученика | УУД |
| 1 | Организационный момент  Основная | | Переход от школы на спортивную площадку с лыжами в руках. Построение , приветствие.  Цель: мотивация к активной деятельности.  Ребята, кто сегодня готов к уроку похлопайте в ладоши. Кто пришёл с хорошим настроением, потопайте ногами. У кого есть желание отличится на уроке, шаг вперёд.  Цель: Создать ситуацию для определения темы урока .  Ребята скажите на прошлом уроке, с каким видом спорта мы познакомились?  Лыжник, какой использует инвентарь? Как он его использует?  Как вы думаете, чему мы будем обучаться?  Ребята пройдёмте к учебно-тренировочной лыжне.  Класс на право, вперёд шагом марш.  Ученики по очереди берут разноцветные палочки.  На 1-й и 2-й рассчитайсь. Класс на месте стой раз, два. Вторые номера четыре шага вперёд, марш, раз, два, три, четыре. Что мы должны выполнить что бы не было травм? Правильно ребята разминку.  Сегодня выполним ОРУ на месте и на лыжах с разноцветными палками. Учитель должен подойти каждому ученику и помочь закрепить ботинок в крепление.  Учитель следит за правильным выполнением упражнений, своевременно исправляет ошибки.  1)И.П- основная стойка, палка внизу, хват как гриф штанги.  1-4 круговые вращение головы в левую сторону.  5-8 тоже самое в правую сторону.  2) И.П- основная стойка, палка внизу, хват как гриф штанги.  1.-палка назад.  2.-и.п. (4 раз).  Следующие упражнение:  3)И.П- палка верху.  1-наклон влево.  2-и.п.  3-наклон вправо.  4-и.п.(4 раз). Ребята, ноги не сгибаем в коленях.  3)И.П.-палка впереди.  1-поворот влево.  2-и.п.  3-поворот вправо.  4-и.п. .(4 раз).  4)И.П-основная стойка, палка внизу.  1- небольшой выпад вперёд левой ногой, палка вперед.  2-и.п  3-4 тоже самое левой ногой.(4 раза). При выполнения не торопится.  5)И.П-основная стойка палка в правой руке.  1-левую ногу согнуть , правую руку согнуть в локте.  2-и.п  3-4 тоже с правой ногой и левой рукой(4 раза).  Цель: научить передвигаться на лыжах.  Ребята я сейчас перечислю двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость. Какие качества человек развивает при занятиях на лыжах? (ответ). Ребята, а хорошо ли влияют занятия на здоровье человека? А полный ответ даст Алина, она приготовила не большое сообщение.  Ребята, а теперь приступим главной задачи нашего урока, которую вы сами определили. Перед вами два круга, кто первый раз встал на лыжи, пройдите внутренний круг, а остальные проходят в наружный круг. Дистанцию соблюдаем. Не забываем свой места. Палочку держим в правой руке. А с начало мы свами выполним несколько упражнений на развития координации. Учитель располагается в середине.  1)Встать на левую ногу, правую согнуть в коленном суставе и немного приподнять, руки в стороны, простоять 10 сек.  2) Встать на правую ногу, левую согнуть в коленном суставе и немного приподнять, руки в стороны, простоять 10 сек.  Учитель показывает ступающий шаг в медленном темпе под счёт. Ребята слушайте внимательно и старайтесь повторять все движения за мной. Принимаем стойку лыжника, туловище слегка наклонено вперёд, согнуть немного ноги в каленом суставе, руки отведём назад, смотрим на кончики лыж. На раз делаем скольжение правой ногой вперёд и немного согнули, на два выполняем скольжение левой ногой и немного согнули, выполняем не большие шаги, руки двигаются как при ходьбе. А теперь выполняете самостоятельно два круга. Учитель следит за правильным выполнением и исправляет ошибки. Молодцы!!!  Задание: ребята, которые находятся навнутренним кругу выполняют скользящий шаг, а остальные выполняют роль судьи, оценивают и находят ошибки, затем вы меняетесь ролями.  Молодцы ребята! Все постарались, выполнить правильно и мало допустили ошибок.  Построение в одну шеренгу. Ребята, а сейчас поиграем в игру «След в след». На 1-й и 2-й рассчитайсь. Первые номера становись под маю руку в одну колонну. Вторые также строятся в одну колонну паралейно первым номерам. Первые стоящие в колоннах играют роль вожака. По моему сигналу начинаете двигаться с линий старта друг за другом за своим вожаком, сохраняя дистанцию между лыжниками два шага. Так как это не скоростное соревнование, то нет нужды торопится. Задача другая. Каждый должен пройти дистанцию точно по лыжне, проложенной вожаком, то-есть пройти след в след. Способ ходьбы- скользящий шаг без палок. Идти не отрывая лыж от снега. Выиграет та команда, у которой лыжня будет выглядеть как прямая линия и не широкая. Ребята все поняли правила игры? На старт, внимание ,марш. По окончанию игры учитель вместе с учениками оценивает, какая команда выполнила правильно. | 10 мин  28 мин | | Строятся в одну шеренгу, лыжи в руках. Приветствуют учителя.  Отвечают на вопросы.  Ученики сами определяют тему урока.  Ученики идут в колонне по одному. Лыжи держат в руках.  Ученики стоят в шахматном порядке  Ученики выполняют под счёт учителя.  Стараются выполнять правильно упражнения. Ошибки исправляют сразу.  При выполнения упражнения, спина должна быть прямой.  Ученица выходит вперёд перед классом и рассказывает сообщение из 5 предложений.  Ученики по очереди проходят на круги, не мешая друг другу, соблюдая дистанцию.  Стараются выполнить упражнение без ошибок.  Ученики выполняют под счёт скользящий шаг.  Ученики самостоятельно выполняют .  Ученики выполняют задание по кругу, учатся находить ошибки и оценивают  друг друга.  Ученики по сигналу начинают игру. | Умение проявлять дисциплинированность и внимание (Л)  Умение осознано и произвольно осуществлять высказывание в устной форме (П).  Умение самоопределиться к  задачам урока и принять цель занятия (Л).  Умение самостоятельно справится с задачей (Л)  Умение выполнять действия, ориентируясь на показ движений учителем (р)  Умение выступить перед своими учениками (П).  Умение проявлять дисциплинированность, терпение, и внимание (Л).  Умение выполнять упражнения для развитие координации(р).  Умение выполнять действия, ориентируясь на показ движений учителем (р)  Умение выполнять самостоятельно упражнение (р)  Умение оценивать своих сверстников и принимать коллективное решение (к)  Умение активно включаться в коммуникацию со сверстниками , проявлять доброжелательность, взаимопомощь, и сопереживания (к) |
|  | | Заключительная | Построение в одну шеренгу. Упражнения на восстановление дыхания и мышечное расслабление.   1. Исходное положение о.с. Руки дугами через стороны вверх, глубокий вдох. Возвратится в исходное положение выполнить выдох. 2. Расслабленное потряхивание верхними конечностями в положениях: руки вперёд, руки вверх, руки в стороны, руки вниз. 3. Поочередное встряхивания левой и правой ногой.   Подведём итог урока.  Цель нашего урока была научится выполнять скольжение на лыжах. Ребята оцените себя и поставьте себе балл и объясните почему. Что получилось, а что не получилось.  Класс равняйсь, смирно. Урок закончен. До свидания! | | 7 мин | Ученики снимают лыжи и двигаются к месту общего построения.  Ученики учатся оценивать свою деятельность и ставить соответствующий балл. | Умение выполнять самостоятельно упражнения (р)  Умение дать самооценку собственной деятельности (л). |

Список литературы:

научно- методический журнал Физическая культура в школе, 2004;

Н.Студенецкий, В.Яковлев Игры для младшего, среднего и старшего возраста, издание 2-е, дополненное 1951.

1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания. С помощью разумно дозируемых оздоровительных факторов природы (солнечные, водные, воздушные процедуры) слабые защитные силы детского организма  
существенно возрастают. При этом повышается сопротивляемость  
простудным заболеваниям (ОРЗ, насморк, кашель и др.) и инфекционным болезням (ангина, корь, краснуха, грипп и др.).

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование  
правильной осанки (т.е. удерживание рациональной позы во время всех видов деятельности). Важно обращать внимание на укрепление  
мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так  
как оно может существенно ограничить двигательную активность  
ребенка. Для гармоничного развития всех основных мышечных групп  
необходимо предусматривать упражнения на обе стороны тела,  
упражнять те группы мышц, которые в меньшей мере тренируются  
в повседневной жизни, упражнять слабые группы мышц.

Необходимо также с ранних лет создавать у ребенка представление о правильной осанке. Действенным средством предупреждения нарушений осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобных положениях) — являются физические упражнения.

3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Активная двигательная деятельность ребенка способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме, оптимизации пищеварения и теплорегуляции, предупреждению застойных явлений и т.д.

Физическая культура, придавая естественному процессу становления форм и функций растущего организма оптимальный характер, создавая благоприятные для этого условия, содействует тем самым нормальному функционированию всех систем детского организма.

4. Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости). В дошкольном возрасте процесс воспитания физических способностей не должен являться специально направленным по отношению к каждому из них. Наоборот, на основе принципа гармонического развития следует так подбирать средства, менять деятельность по содержанию и характеру и регулировать направленность двигательной активности, чтобы обеспечивалось комплексное воспитание всех физических способностей.