**Конспект урока по физической культуре для 1-4 классов (по ФГОС)**

**Технологическая карта урока.**

**ФИО:** Климова Светлана Александровна

**Предмет:** Физкультура.

**Раздел:** лыжная подготовка

**Тема:** Скользящий шаг на лыжах с палками. Безопасное падение при занятиях лыжной подготовкой.

**Класс:** 1-4

|  |  |
| --- | --- |
| Цели деятельности  учителя | Формировать умение правильно группироваться при падении, развитие жизненно важных способов передвижения человека – ходьбе и бегу на лыжах (скользящий шаг); способствовать оздоровлению всех систем организма,  опорно-двигательного аппарата  развитие силовых и функциональных физических качеств; способствовать развитию быстроты, координации. |
| Тип урока | обучающий |
| Планируемые  образовательные  результаты | **Предметные:** иметь представления о лыжах, правилах катания на них, о том, какую спортивную форму следует надевать, о влиянии лыжной  подготовки на здоровье человека  **Метапредметные**: иметь первоначальные представления о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием лыжной подготовки  **Познавательные**:  овладевать способностью понимать УЗ,; создание  алгоритма двигательных действий при падении и ходьбе на лыжах..  **Коммуникативные:**  обмениваются  мнениями, взаимодействуют со сверстниками.  **Регулятивные**: целенаправленное удержание учебных целей на протяжении урока: учащиеся оценивают свои достижения на уроке.  **Личностные:** осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. |
| Методы и формы  обучения | Объяснительный; индивидуальный; фронтальный. |
| Образовательный  Ресурс | Технологические карты уроков по учебнику В. И. Ляха  издательство «Учитель», 2012 г. Учебник В.И. Ляха. |
| Место проведения | дворовая территория (спортплощадка) |
| Оборудование и инвентарь: | лыжи, лыжная экипировка |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап образовательного процесса | Деятельность учителя | Деятельность учащегося | Деятельность учащегося | Деятельность учащегося | Деятельность учащегося |
|  |  | Личностная | Регулятивная | Познавательная | Коммуникативная |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Мотивация (самоопределение) к учебной деятельности.**    **Актуализация знаний**.  **Постановка учебной задачи.**  (5 минут)  Создать целевую установку на усвоение учебного материала  **Целеполание**  1 место занятий - спорт площадка. Разминка: ОРУ на месте (10 минут)  -исходное положение (и.п.) –стоя на лыжах с опорой на палки – скользящие движения ногами вперед, назад.  -  и.п.-повороты на месте вокруг носков и носков лыж.  -и.п.-повороты на месте с опорой на палки, заступом.  - и.п.- круговые вращения  коленями.  -и.п.-сед на левое; на правое бедро, перекат на правый, левый бок. | - Класс, равняйсь, смирно. По порядку номеров рассчитайсь.  Построение с лыжным инвентарем.  Ровно встали, подтянулись и друг другу улыбнулись.  Ознакомить учащихся с целью и задачами урока. Начало урока проводится в помещении с целью проверки формы и лыжного инвентаря (обязательное наличие перчаток).  ТБ по переноске лыжи на лыжне. Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой  Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока  Все упражнения разминки выполнять по 1-2р  При выполнении упражнений разминки учащиеся располагаются  в кругу лицом друг к другу, при выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений  Упражнения выполнять при минимальной  амплитуде  При выполнении разворотов и поворотов следить за дистанцией между учащимися. | Значение умения правильно группироваться при падении жизни человека.    Установить роль разминки при подготовке организма к занятиям лыжной подготовкой  Уточнить влияние разминки мышц ног на готовность к занятиям по лыжной подготовке | Анализ имеющихся знаний о падениях.  Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп | Произвести моделирование падения.  Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки | Обсудить ход предстоящей разминки  Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки. |
| **Формирование первичных умений и навыков Основная часть (25 минуты)**  2 место занятий – площадка с искусственными горками для 1,2 классов  3-4 класс Прохождение дистанции 1км скользящим шагом со средней интенсивностью. С последующим присоединением к учащимся 1 и 2 классов  Учащиеся 1и 2 классов «Игра-упражнение «Кто быстрее »» | Делим обучающихся на две группы (по половому признаку)  Спускаясь с горки, выполняем быстрые приседания  с последующим сваливанием на левый или правый бок.  Туловище не должно совершать больших колебаний вверх и вниз, чтобы не оказывать усиленного давления на скользящую лыжу.  1.Игра: кто на отрезке 15-20 метров сделает меньшее количество шагов. Выделить лучших.  2. «Самокат»  Игра-упражнение: кто за 5 отталкиваний проскользит дальше | Определить влияние элементов безопасного падения на конечный результат.  Оценить значение  правильно группироваться при падении вообще в жизни | Сравнить движения при обычном падении и падении на лыжах.  Движения  направлены на уменьшение силы падения.  Сравнить падение на месте и со спуска с горки | Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов падения и соединение их в целое  Определить эффективную модель падения. | Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий  Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения падения одноклассниками. |
| **6. Рефлексия учебной деятельности** (5минут)  1.Анализ выполнения УЗ обучающимися, домашнее задание.  2.Организованный уход. | Восстанавливаем пульс, дыхание. Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ  Сегодня мы изучили скользящий шаг и падение. У всех ли они получились? Что не получилось?  Ставим УЗ на дом Ученики снимают лыжи, отряхивают их от снега, складывают, берут  на плечо и, заносят в школу, ставят на свои места. | Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.  Осознать нужность домашнего задания | Условия, необходимые для достижения поставленной цели  Определить смысл поставленной на уроке УЗ | Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ | Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |