**Конспект**

урока по лыжной подготовке в 3 классе по ФГОС.

**Тема урока:** Поворот переступанием с продвижением вперед.

**Время проведения:** 45 мин.

**Место проведения:** школьная спортивная площадка

**Цель:** Развитие координации движений в лыжной подготовке.

**Задачи:**

*Образовательные:*

-совершенствовать скользящий шаг.

-повторить поворот переступанием на месте.

-повторить попеременный двухшажный ход.

- учить переносу веса тела с одной ноги на другую и сохранять равновесие при выполнении поворота переступанием с продвижением вперед.

-развивать выносливость при прохождении дистанции 1км.

*Воспитательные:*

- воспитывать целеустремленность и настойчивость в достижении цели в обучении повороту переступанием с продвижением вперед

-прививать интерес к систематическим занятиям по лыжной подготовке

*Оздоровительные:*

-учить правильному дыханию при выполнении упражнений и передвижении по дистанции.

-способствовать закаливанию организма.

-профилактика нарушения осанки.

**Планируемые результаты**

**Личностные:** организация собственной деятельности; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, дисциплинированность и упорство в достижении целей; оказание бескорыстной помощи сверстникам.

**Предметные:** соблюдение правил техники безопасности; выделение отличительных признаков техники выполнения двигательных действий; нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками.

**Метапредметные:** анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск способов и возможностей их улучшения; организация места занятий.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Содержание занятия | Дозировка | УУД | Организационно- методические указания |
| Мотивационно-целевой этапЦель этапа: настроить учащихся на учебную деятельность и на получение новых знаний; создать условия для мотивации ученика внутренней потребности включения в уч. процесс. | Построение: «Равняйсь!», «Смирно!» Приветствие. Выполнение строевых команд (Напра-во! Нале-во! Кру-гом!)Учитель: какие действия вы выполняли при этих командах? Дети: повороты.Учитель: какие повороты на лыжах вы знаете?Дети: поворот переступанием на месте, поворот переступанием с продвижением вперед.Учитель: молодцы! Тема нашего урока: «Поворот переступанием с продвижением вперед». Какое физическое качество необходимо развивать для выполнения поворота переступанием с продвижением вперед?Дети: координация.Учитель: правильно! Молодцы! Какая цель нашего урока?Дети: развитие координации движений в лыжной подготовке.Учитель: перед тем как приступить к основной работе, что нужно сделать?Дети: разминку.Учитель: для чего нужна разминка?Дети: подготовить организм к работе, чтобы не было травм.*Разминка:*Упражнения без лыж (круговые вращения руками вперед и назад; рывки руками; повороты туловища; наклоны вправо, влево, вперед, назад; махи ногами; прыжки на месте)Передвижение по учебному кругу | 5 мин.6 мин3 мин | ***Регулятивные:*** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной целью.***Личностные:*** стремление приобретать знания в новых видах деятельности, участие в творческом процессе урока.***Коммуникативные:*** развитие умений управлять эмоциями, сохранять сдержанность, формулировать и обосновывать свою точку зрения, соблюдая правила речевого поведения. | Учащиеся сами формулируют тему урока с помощью наводящих вопросов учителя и ставят цель. |
| Учебно – познавательный этап.Цель этапа: создать условия для усвоения учащимися нового материала | **Проблемная ситуация:** как сохранить равновесие при преодолении поворота?1.Упражнения для овладения лыжами:-стойка на одной ноге, другая согнута в колене под углом 90\*, задержать. Затем на другой ноге (без палок)-поочередное поднимание носка лыж (без палок)-поднимание и отведение носка лыжи в сторону правой, левой (без палок)- поочередное поднимание пятки лыж (без палок)-переступание вправо, влево без палок и с палками-поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж вправо, влево без палок и с палками2. Передвижение по лыжне скользящим шагом с изменением направления движения (змейкой)3. Дыхательные упражнения.4. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом с  использованием поворота переступанием с продвижением вперед.  | 10 мин.2-3 раза2-3 раза2-3 раза2-3 раза1 раз4-5 раз 10 мин.1 мин.5 мин. | ***Познавательные:***осмысление техники выполнения упражнений и способов их решения.***Регулятивные:*** приобретение умений организовывать собственные действия, внося коррективы с учетом оценки преподавателя.***Коммуникативные:***проявление умений участвовать в диалоге, слушать других, использовать в своей речи физкультурно-спортивную терминологию.***Личностные:***осознание трудностей и стремление к их преодолению; участие в здоровьесберегающей деятельности. | Следить за тем, чтобы лыжа поднятой ноги была параллельна земле. Пятку ноги от лыжи не отрывать.Пятку лыжи не отрывать.Пятку лыжи не отрывать.Носок лыжи не отрывать.Лыжи параллельно друг другу и земле, высоко не поднимать.Пятки от снега не отрывать.Сохранять равновесие, переносить вес тела с лыжи на лыжу.Учащиеся выполняют самостоятельно.Согласовывать работу рук и ног в попеременном двухшажном ходе, обратить внимание на перенос веса тела с ноги на ногу, на наклон туловища. |
| Интеллектуально – преобразовательный этапЦель этапа: Обобщение знаний и умений по теме. Выполнение задания, отличающейся по содержанию от образца. |  Творческое задание: нарисуйте рисунок на снегу, используя повороты переступанием вокруг пяток и (или) носков лыж.  | 3 мин. | ***Познавательные:*** выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий . ***Регулятивные:***  самоорганизация учащегося при выполнении задания. ***Личностные:***стремление к красоте, участие в творческом созидательном процессе. | Круг «Солнышко» должен быть ровным, пятки лыж от снега не отрывать |
| Рефлексивно – оценочный этапЦель этапа: оценка и самооценка результатов деятельности учащихся на уроке. Анализ и самоанализ психического состояния учащихся. | Построение. *Подведение итогов:* самооценка обучающимися деятельности на уроке, эмоционально – психического состояния | 2 мин. | ***Познавательные:*** объективная оценка результатов собственного труда.***Регулятивные:*** вносить необходимые коррективы на основе оценки действия, учитывая ошибки.***Коммуникативные:*** участие в коллективном обсуждении проблемы, умение точно выражать свои мысли.***Личностные:*** формирование этического поведения, дружелюбия, толерантности. | Подведение итогов с помощью жестов:-поднятый вверх большой палец – отлично;-большой палец повернут в сторону – хорошо;-большой палец смотрит вниз – плохо.  |