**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 этап  Цель 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 мин  3 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 палками  2. 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 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  1 раз  4-5 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 этап  Цель 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 этап  Цель 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. |