

План - конспект
урока по лыжной подготовке в 3 классе по ФГОС.

Тема урока: Подъем лесенкой, спуски в высокой стойке.

Время проведения: 40 мин.

Место проведения: школьная спортивная площадка

Цель: Научить подъему «лесенкой», спуску с горы в высокой стойке.

Задачи:

Образовательные:

- научить подъему «лесенкой».
- научить спуску в высокой стойке.
- совершенствовать скользящий шаг.
- развивать выносливость при прохождении дистанции.

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность и настойчивость в достижении цели в обучении подъему «лесенкой», спуску с горы в высокой стойке.
- 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 учебный процесс.

Учебно – познавательный этап.

Цель этапа: создать условия для усвоения учащимися нового материала.

1. Знакомство с новыми упражнениями путем просмотра слайдов, в классной комнате.

Способы преодоления подъемов на лыжах

Подъем «Лесенкой» осуществляется боковыми приставными шагами. Лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро.



Преодоление спусков: в высокой, средней, низкой



Высокая стойка – ноги в коленях согнуты (до 160 гр.), туловище незначительно наклонено вперед, руки опущены, слегка согнуты в локтях. Средняя стойка – ноги согнуты в коленях (до 140 гр.). Туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах. Низкая стойка – ноги лыжника согнуты в коленных суставах под углом 120-130 гр., туловище наклонено до горизонтального положения, руки выдвинуты вперед.

5 мин.

Познавательные: осмысление техники выполнения упражнений и способов их решения.

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.

	<p>Построение с лыжным инвентарем в спортивном зале. - Класс, равняйся, смирно. По порядку номеров рассчитайсь. 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 лыж. Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Подготовить организм занимающихся к работе для основной части урока: выполнить прохождение на лыжах по учебному кругу с равномерной скоростью.</p> <p>Передвижение к площадке с искусственными горками.</p> <p>1. Упражнения для овладения подъема «лесенкой»: - подъема «лесенкой» осуществляется боковыми приставными шагами. - лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро (правым боком к горе). - поочередно, вместе с ногой переставляется и палка. Проблемная ситуация: как сохранить равновесие при выполнении подъема?</p> <p>2. Спуск с горы в высокой стойке: - ноги в коленях слегка согнуты (до 160 гр.). - туловище незначительно наклонено вперед. - руки опущены, слегка согнуты в локтях. Проблемная ситуация: как сохранить равновесие при выполнении спуска?</p>	<p>7 мин</p> <p>3 мин</p> <p>5 мин</p> <p>1 мин</p> <p>7 мин</p> <p>7 мин</p>	<p><i>Познавательные:</i> осмысление техники выполнения упражнений и способов их решения. <i>Регулятивные:</i> приобретение умений организовывать собственные действия, внося коррективы с учетом оценки преподавателя. <i>Коммуникативные:</i> проявление умений участвовать в диалоге, слушать других, использовать в своей речи физкультурно-спортивную терминологию. <i>Личностные:</i> осознание</p>	<p>Берут инвентарь, который закреплен за каждым учащимся.</p> <p>Держать лыжи и палки вертикально, палки острыми концами в низ. Во время работы соблюдать дистанцию на лыжне.</p> <p>Вспомним, что вы видели на слайде и выполним эти упражнения. Лыжи держим параллельно друг другу, палку поднимать вместе с ногой. Опирайтесь на палки. Согласовывать работу рук и ног.</p> <p>Ноги согнуть в коленях, лыжи держать параллельно, палки вперед не выносить.</p>
--	--	---	---	---

			трудностей и стремление к их преодолению; участие в здоровьесберегающей деятельности.	
Интеллектуально – преобразовательный этап Цель этапа: Обобщение знаний и умений по теме. Выполнение задания, отличающейся по содержанию от образца.	Творческое задание: менять высоту стойки на спуске, выполняя эффект «взлета».	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.	Высоту менять плавно, лыж от снега не отрывать. Согласовывать работу рук и ног.
Рефлексивно – оценочный этап Цель этапа: оценка и самооценка результатов деятельности учащихся на уроке. Анализ и самоанализ психического состояния учащихся.	Построение. <i>Подведение итогов:</i> 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.