# Конспект урока (технологическая карта) по лыжной подготовке в 3 классе.

# Учитель: Сидыганов Виталий Фёдорович, учитель физической культуры

*Тема урока****:*** Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.

**Цель урока**: Ознакомить с техникой ступающего и скользящего шагов на лыжах без палок, формировать умение движения на лыжах по полосе препятствий с соблюдением дистанции.

Задачи урока:

Образовательные:

Ознакомление и обучение технике ступающего и скользящего шага без палок на полосе препятствий.

Физиологические:

развитие физических качеств (быстроты, выносливости) и координационных способностей.

Воспитательные:

формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, воспитание коллективизма, взаимопомощи, самостоятельности.

Предметные умения:

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

УУД:

Личностные универсальные учебные действия:

Ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей.*..*

Познавательные учебные действия:

Ориентироваться на разнообразие способов решения задач.

Регулятивные учебные действия:

Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.

Коммуникативные учебные действия:

Формулировать собственное мнение и позицию.

Контролировать действия партнёра.

Использовать речь для регуляции своего действия

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Дозировка |  |
| ***1. Подготовительная часть*** | | | | | |
| 1. Получение лыж, выход на улицу. |  |  | 3 мин. |  |
| 2. Построение класса в шеренгу, приветствие, расчет по порядку номеров.  Передвижение к школьному лыжному стадиону.  Надеть лыжи и построится. | Учитель:  Ребята! Мы с вами сегодня изучим несколько способов передвижения на лыжах на полосе препятствий. Вопрос ученикам:   * Кто сможет объяснить, что говорят нам эти слова?   Ступающий и скользящий  -А кто сможет объяснить, что такое полоса препятствий. Учитель:   * Тогда кто из вас может сформулировать тему нашего урока? | (способы выполнения шагов  дети дают пояснение).  Передвижение ступающим и скользящим шагом | 3 | ***Личностные:*** проявляют  дисциплинированность,  трудолюбие и упорство в  достижении поставленных  целей; активно включаются в  общение и взаимодействие со  сверстниками на принципах  взаимопомощи и  сопереживания.  ***Регулятивные:*** принимают и  сохраняют учебную задачу  при выполнении упражнений;  принимают инструкцию  педагога и четко следуют ей;  осуществляют итоговый и  пошаговый контроль;  адекватно воспринимают  оценку учителя |
| 3. ОРУ на лыжах. | 1) И. п- Узкая стойка ноги врозь, руки на поясе.   1. Поворот головы вправо; 2. И. п; 3. Поворот головы влево; 4. И. п.   2) И. п.-Узкая стойка ноги врозь, руки к плечам  1-4 Круговые вращения руками вперед.  5-8 тоже назад.  3) И.п.-Узкая стойка ноги врозь, руки на поясе.  1- Поворот туловища влево; 2-И.п;  3- Поворот туловища вправо; 4-И.п;  4) И.п- Узкая стойка ноги врозь, руки на поясе.  1-2 Наклон туловища вперед;  3-4 Наклон туловища назад;   1. И.п- Узкая стойка ноги врозь, руки на поясе.   1-2. Наклон туловища влево;  3-4. Наклон туловища вправо.   1. И.п.-Узкая стойка ноги врозь.   1-8 прыжки на двух ногах | Повтор 4 раза  Повтор 6 раз  Повтор 4 раза  Повтор 4 раза  Повтор 6 раз  Повтор 4 раза | 5 |
| ***2.Основная часть*** | | | | | |
| 1. Обучение технике ступающего шага без палок.  а) Показ.  б) Объяснение.  Ступающий шаг- это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая пятку лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой, а левая рука выносится вперед вместе с правой ногой , туловище несколько наклонено вперед | Подводящие упражнения для овладения техникой ступающим шагом.   1. И. п- О.С на лыжах.   1-4- Передвижение приставным шагом влево;  5-8- Передвижение приставным шагом вправо;   1. И. п- Узкая стойка ноги врозь руки на поясе. 2. поднимаем носок правой лыжи вверх; 3. резко отпускаем носок правой лыжи на снег.   3-4 То же самое правой ногой.  3) передвижение ступающим шагом по полосе препятствий. | Повтор 4 раза  Повтор 4 раза  Повтор 2 полосы препятствий | 5 мин | ***Регулятивные:*** осуществляют  пошаговый контроль своих  действий, ориентируясь на  показ движений учителем.  ***Познавательные:*** *Обще*  *учебные* – самостоятельно  выделяют и формулируют  цели; *Логические* –  осуществляют поиск  необходимой информации (из рассказа учителя, по  воспроизведению из памяти)  ***Коммуникативные:***  используют речь для  регуляции своего действия;  взаимодействуют со  сверстниками в совместной  деятельности; контролируют  действия партнера |
| 1. Изучение техники скользящего шага без палок.  а) Показ.  б) Объяснение. | Лыжник отталкивается поочередно то правой, то левой ногой, при отталкивании правой ногой левая сгибается в колене и выносится вперед. На нее полностью переносится тяжесть тела, и происходит скольжение, туловище при этом наклонено вперед. Затем наоборот. | 5 мин |
| Подводящие упражнения для овладения техникой скользящим шагом | 1) И. п- О.С. «Самокат»  1-4 скользим на левой лыже, толкаясь правой лыжей;  5-8 скользим на правой лыже толкаясь левой лыжей | Дети скользат на левой лыже, толкаясь правой и наоборот | 3 |
| Лыжная эстафета с элементами лыжного паркура по полосе препятствий**.**  Две команды участвуют в эстафете.  Цель – выявить самую ловкую и быструю команду при прохождении полосы препятствий | «Слалом» - вешки ставятся по прямой на расстоянии 3 метра друг от друга. Задача: проехать между ними. |  | 3 |
| «Восьмерка» - из обручей или конусов выкладывается два круга по 4м в диаметре. Расстояние между кругами 9 м (если мерить от центра каждого круга). В центре каждого круга ставится табличка с номером и стрелкой, указывающей очередность прохождения кругов и направление движения. Задача: Движение по заданной траектории |  | 3 |
| «Лесенка» - гимнастические палки кладутся перпендикулярно направлению движения на расстоянии 40-50 см друг от друга. Задача: перешагнуть все препятствия |  | 3 |
| «Зона движения без палок» - с помощью конусов и гимнастических палок обозначается место, где ученики оставляют палки. По возможности делается отдельная петля для движения без палок. После ее прохождения участники возвращаются и берут свои палки |  | 3 |
|  | «Ворота» - Из вешек или палок делаются ворота. Сами ворота располагаются змейкой. Задача: пройти участок, не уронив ни одной вешки. Примечания: палки можно расположить под углом, образовав домик |  | 3 |
| Рефлексия | 1. Подведение итогов урока. 2. Обобщить полученные на уроке сведения.   Провести беседу, «С  какими трудностями  столкнулись», «Что  больше всего  понравилось».  Отметить всех  учеников.   1. Переход в спортивный зал.   Сдача инвентаря. | Дети анализируют и  объективно  оценивают  результаты  собственной  деятельности.  Адекватно  воспринимают  оценку. | 6 | Формирование умения  анализировать и объективно  оценивать свои результаты,  свою работу на занятии |