**Ф.И.О. учителя: Просвирнин А.В.**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема учебного занятия, класс | Имитационные упражнения для закрепления темы «Попеременный двухшажный ход», 3 класс |
| Тип и форма учебного занятия | Коррекция знаний и умений |
| Цели занятия (дидактические) | Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов  |
| Задачи занятия (дидактические) | личностные | метапредметные | предметные |
| Развивать интерес к ЗОЖ | Работа с имитацией, демонстрировать технику, разобрать типичные ошибки | Разобрать подводящие упражнения, обсудить правила техники безопасности при выполнении лыжных ходов, выполнить упражнение по частям |
| Планируемые результаты | личностные | метапредметные | предметные |
| развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |  умение взаимодействовать один на один с учителем, контроль безопасного выполнения упражнений | иметь представления о возможных упражнениях, которые можно выполнять на лыжах, организовывать здоровьесберегательную деятельность |
| Организация пространства |
| Межпредметные связи | Используемые образовательные технологии | Ресурсы |
| Информатика | Обучение двигательным действиям,использование информационных компьютерных технологий (ИКТ) | Использование информационных компьютерных технологий (ИКТ) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Содержание учебного материала** | **Методы/ приемы обучения** | **Форма****организации****учащихся** | **Деятельность учителя** | **Деятельность ученика** |
| **Вводная часть**1. Организационный момент.  | Определение задач урока. Техника безопасности. | Организационный | фронтальная | Приветствие, проверка готовности учащихся к уроку.Подводит учащихся к постановке задач урока. | Приветствие учителя, соблюдают дисциплину. С помощью учителя формулируют задачи урока. |
| 2. Разминка | Выполнение комплекса ОРУ. | Наглядный | ФронтальнаяИндивидуальная  | Формулирует задания. Контроль правильности выполнения упражнений. | Выполняют упражнения, слушают указания учителя, отвечают на вопросы. Выполняют самоконтроль. |
| **Основная часть** | Построение. 1. Исходное положение (ИП) - основная стойка (ОС), имитация стойки лыжника - слегка наклонить туловище и согнуть ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, опустить немного согнутые руки вперед-вниз. Вернуться в ИП. Обратить внимание на равномерное распределение массы тела на обе ноги. Не допускать положения, при котором колено "накрывает" носок стопы.2. ИП - ОС, сделать шаг вперед, принять стойку лыжника, зафиксировать ее и вернуться в ИП. Проконтролировать положение рук, туловища и ног. При повторении шаги выполнять с правой и левой ноги.3. Повторить упр. 2, заменив шаг на прыжок вперед.4. ИП - стойка лыжника (СЛ), имитация работы рук - поочередные махи руками вперед и назад (без палок). Впереди рука слегка согнута, локоть немного развернут наружу, кисть на уровне глаз, ладонь внутрь, пальцы зажаты в кулак; сзади рука прямая, кисть чуть дальше бедра, пальцы выпрямлены (кисть имитирует держание палки). Не допускать боковых наклонов и покачиваний туловища, приседаний.5. ИП - СЛ на одной ноге, повторить упр.4 со сменой опорной ноги через каждые 8-10 циклов движений. Контролировать положение рук, сохранять равновесие.6. ИП - СЛ на левой ноге. Имитируя попеременную работу рук, на каждый вынос правой руки вперед выполнять мах правой ногой назад. Через каждые 8-10 циклов движений менять опорную ногу. Добиться согласования движений руками и ногами, сохранять равновесие.7. Повторить упр.6, но мах ногой в каждом цикле движений руками выполнять вперед и назад. При махе вперед ногу согнуть, при махе назад выпрямить, т.е. имитировать толчок ногой. Проверить разноименность толчковой ноги и руки, как в обычной ходьбе.8. ИП - СЛ на левой ноге. Имитация попеременных махов и отталкиваний руками с махом правой ноги вперед - в каждом цикле при махе левой руки вперед выполнять небольшой прыжок вверх и мах правой ногой вперед, т.е. имитировать мах ногой. Через каждые 8-10 циклов движений менять опорную ногу, контролировать согласованность маха рукой и разноименной ногой.9. Повторить упр.8, но, подпрыгивая вверх, выполнять мах ногой назад, т.е. имитировать отталкивание ногой. | СловесныйНаглядный  | ФронтальнаяПарная  | Указания к выполнению упражнений. Делает установку на правильное выполнение упражнений. Помогает учащимся корректировать и исправлять ошибки. Демонстрирует техника его выполнения. | Образно воспринимают двигательное действие, выделяя более сложные элементы техники выполнения упражнения.Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.  |
| **Заключительная часть** | Подведение итогов урока. Рефлексия: Какие упражнения вы выполнили правильно, а в каких допустили ошибки?Как вы считаете, цель урока вами достигнута или нет?1. Что оказалось самым сложным? А что получилось без труда?

Домашнее задание. Самостоятельно кататься на лыжах применяя при этом ранее изученные техники передвижения. | Словесный  | ГрупповаяФронтальная  | Поясняет задание, контролирует его выполнение. | Оценивают процесс и результаты своей деятельности. Принимают инструкцию педагога и четко ей следуют.Вступают в диалог, адекватно воспринимают оценку учителя, учитывают разные мнения и обосновывают собственную позицию. |