**Учитель** Абибак Жанна Григорьевна

**Дата проведения:** 28.01.2019

**Класс** 3

**Учебный предмет:** физическая культура и здоровье

**Тема занятия:** Передвижение на лыжах с палками попеременным двушажным ходом до 1500 метров.

**Основные задачи:**

1. Научить выполнению попеременного двушажного лыжного хода.

2. Содействовать развитию координационных способностей, силы и выносливости, применительно к разучиваемому упражнению.

3. Содействовать проявлению внимательности, выносливости, трудолюбия, упорства в прохождении дистанции 1500 метров на лыжах.

4. Содействовать расширению знаний и соблюдению обучающимися правил безопасности при эксплуатации лыж и лыжных палок; знанию и правильному выполнению команд учителя, выполнению разминки на месте на лыжах с палками, ознакомлению с техникой выполнения попеременного двушажного хода.

**Место проведения:** естественная открытая площадка на школьном стадионе.

**Необходимое оборудование и инвентарь:** лыжи с палками у каждого учащегося.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи к конкретным видам упражнения** | **Содержание учебного материала** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| **I. Вводно - подготовительная часть урока – 13 - 14 мин.** | | | |
| Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию | **1.Организованный сбор** в зале с последующим **построением** учащихся в одну шеренгу с лыжами и палками в руках, выходом на улицу и организованным переходом к месту проведения занятий. | до 5 мин. | Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд.  Отметить в классном журнале отсутствующих учащихся. |
| Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей деятельности. Содействовать профилактике травматизма. | **2.** **Сообщение задач занятия** учащимся с разъяснением правил техники безопасности. Надеть лыжи, взять палки в руки. Пройти за учителем один разминочный круг скользящим шагом, затем повернуться в шеренгу. | до 3 мин. | Обеспечить предельную лаконичность, конкретность и смысловую емкость задач занятия и правил ТБ, доступность понимания формулировок учащимися |
| Организовать учащихся к выполнению упражнений на месте. | **3.Короткая разминка на месте на лыжах с палками**.  И.п. – стоя на лыжах, опершись на палки;  1. наклон вправо, руки с палками влево  2. и.п.  3. наклон влево, руки вправо;  4. и.п. | 4 раза | Выполнять упражнения по команде и под счет учителя или направляющего. Палки не поднимаются, острие не отрывается от снега. |
| Содействовать общему «разогреванию» и постепенному введению организма учащихся в активную двигательную деятельность | **4.Воткнуть**палки в снег, отъехать максимально назад, продолжая удерживать палки в снегу, затем вернуться обратно и проехать максимально вперед. | 4 раза. | Акцентировать внимание учащихся на необходимости самоконтроля за техникой выполнения упражнения.Выполнять в умеренном равномерном темпе. Палки остаются на месте уровня, акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания. |
| Содействовать повышению эластичности мышечной ткани и подвижности в суставах рук, ног и туловища. | **5. Спец. физ. подготовка**  ***И.п.****– стоя на лыжах, опершись на пятки:*  ***1****– поднять правую ногу вперед;*  ***2****– и.п.*  *3- поднять левую ногу вперед;*  *4 – и.п.* | 4 раза | Выполнять с максимальной амплитудой. |
| Активизировать функции сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма. | **6. Опираясь**на палки, невысоко подпрыгнуть | 10 раз. | Выполнять под счет учителя. Учитель считает медленно, а учащиеся выполняют максимально точно, не опережая счет. |
| **II. Основная часть урока – 25 - 26 мин.** | | | |
| Восстановить навык передвижения скользящим шагом без палок. | **7. Воткнуть** палки в снег, выстроиться по лыжне друг за другом, пройти дистанцию скользящим шагом без палок, соблюдая расстояние между учащимися 5 метров. | 100 м. | Следить за соблюдением расстояния, согласованной работой рук и ног. Соблюдать равновесие, следить за дыханием. |
| Восстановить навык в согласованном движении рук и ног, применительно к попеременному двушажному ходу. | **8.Взять**палки в руки за середину, выстроиться по лыжне друг за другом, пройти дистанцию попеременным двушажным ходом, соблюдая расстояние между учащимися 5 метров. | 100 м. | Соблюдать расстояние и равновесие. Лыжные палки не прижимать к туловищу. |
| Совершенствовать навык выноса палок и постановки их на снег. | **9.Перестроиться в** круг, лицом к центру, провести, стоя на месте, имитацию работы рук при попеременном двушажном ходе. | По  8-9 раз | Махи руками производить на месте, палки ставить на снег кольцом к себе, при этом представлять, что палка является продолжением руки, рука выпрямляется полностью. |
| Восстановить и закрепить навык в  передвижение на лыжах с палками попеременным двушажным ходом. | **10.Пройти**заданную дистанцию, передвигаясь попеременным двушажным ходом, строго соблюдая цикл хода , который состоит из двух скользящих шагов при которых лыжник дважды поочередно отталкивается палками. Во время передвижения не менять заданный ход. | 1500 м. | Соблюдать расстояние 5 метров, равновесие, полную координацию движений рук и ног. Важно: 1.вынос рук с палками вперед до уровня глаз. 2. постановка палки на снег на уровне носка ботинка или чуть вперед, кольцом к себе. 3.разноименная работа рук и ног: правая рука -левая нога и наоборот. 4.туловище – небольшой наклон вперед и легкое раскачивание из стороны в сторону. Смотреть вперед на 10-15 м. |
| **III. Заключительная часть урока – 4 - 6 мин.** | | | |
| Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности. | **11.** **Построение** в одну шеренгу и **подведение итогов занятия**:  - выявление мнений учащихся о результативности их деятельности;  - обобщение высказываний учащихся;  - оценка степени решения задач;  - определить лучших. | до 2 мин. | Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на занятии. |
| Обеспечить организованное завершение занятия. | **12.Организованно** снять лыжи, очистить их и палки от снега, положить на плечо, построиться и уйти в школу под руководством учителя. | До 3 мин. | Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд. |