ТЕМАТИКА КУРСОВОЙ РАБОТЫ ПРЕПОДАВАНИЕ ФК В 3 КЛАССЕ ПО МОДУЛЮ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

Содержание

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРЕПОДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ 4

1.1 Теоретические и нормативные основы преподавания физической культуры в школе 4

1.2 Теоретические и методические особенности преподавания урока физической культуры по модулю « лыжный спорт» для учащихся начальных классов 7

1.3. Возрастные особенности психологического и физического развития детей 9-10 лет 11

2. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИЙ УРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В 3 КЛАССЕ В РАМКАХ МОДУЛЯ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА» 15

2.1 Фрагмент рабочей программы по физической культуре для учащихся 3 класса по модулю «Лыжный спорт» 15

2.2 Диагностические материалы для оценки эффективности физических упражнений 18

2.3 Рекомендации по устранению ошибок, коррекционные упражнения для учащихся, испытывающих затруднения 20

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 22

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ 24

ПРИЛОЖЕНИЕ 26

**ВВЕДЕНИЕ**

В большинстве районов  нашей страны, где зима продолжительная  и снежная, занятия лыжами — один из самых доступных и массовых видов физической культуры.
Передвижение на лыжах  в условиях равнинной и пересечённой местности с преодолением подъёмов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное  воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.
Физическая нагрузка при  занятиях на лыжах очень легко  дозируется как по объёму, так и  по интенсивности. Это позволяет  рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей  любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.
Исключительно велико и воспитательное значение передвижения на лыжах. Во всех видах занятий на лыжах — на уроках, на тренировках, на соревнованиях или  просто на прогулках — успешно воспитываются  важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей.
Лыжи имеют большое  прикладное значение в быту и на различных работах в условиях длительной и снежной зимы в северных и восточных районах страны, где  используются охотниками, геологами, связистами, лесниками.

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди  школьников и молодёжи. Особенно привлекают спуски со склонов различной крутизны.
Занятия на лыжах имеют  образовательное значение. В ходе занятий лыжники приобретают  новые знания, умения и навыки, связанные  с лыжным спортом (изучают теорию лыжного спорта, закономерности подготовки, гигиену занятий физическими  упражнениями и т.д.).

Занятия по **лыжной подготовке** направлены на формирование навыков в способах передвижения, строевых и боевых приёмах на лыжах, развитие выносливости, воспитание настойчивости и упорства, закаливание организма.

**Цель курсовой работы:** составление учебно–методических материалов для организаций образовательного процесса в 3 классе по модулю «Лыжная подготовка» в рамках преподавания физической культуры.

**Задачи работы**

**-** изучить научно методическую и нормативную документацию по преподаванию физическая культура ООО;

 - описать методику преподавания физической культуры по модулю лыжная подготовка

- изучить методику преподавания физической культуры по модулю лыжная подготовка

- изучить возрастные особенности детей 9-10 лет;

- разработать поурочное планирование занятий по физической культуре;

- разработать рекомендаций по устранению ошибок для учащихся, испытывающих затруднения;

- сделать выводы об особенностях преподавания физической культуры в 3 классе по модулю «Лыжная подготовка»

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРЕПОДАВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

**1.1 Теоретические и нормативные основы преподавания физической культуры в школе**

Главной задачей школы современности является развитие личности ученика, в соответствии с новыми стандартами, нужно, прежде всего, усилить мотивацию ребенка к познанию окружающего мира, научить применять полученные знания в жизни. Как для учеников, так и для учителя, урок интересен тогда, когда он актуален или, проще говоря, современен.

Стандарт выделяет три группы требований:

 - Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования

 - Требования к структуре основной образовательной программы начального общего образования

 - Требования к реализации основной образовательной программы начального общего образования Образование, которое оставляет традиционного представления результатов обучения с точки зрения знаний, навыков и формирования стандарта, определяет фактические действия, которые ученик должен овладеть к концу начальной школы.

Требования к современному уроку в связи с введением нового поколения ФГОС:

- урок должен быть проблемным и развивающим: учитель имеет даже цель сотрудничества со студентами и в состоянии привести учащихся к сотрудничеству с учителем и сверстниками .

- учитель организует проблемные и поисковые ситуации, активизирует деятельность учащихся;

- вывод осуществляется самими студентами;

- минимум репродукции и максимум творчества и сотворчества;

 - экономит время и относиться к экономии; - сосредоточься на уроке-дети;

- с учетом уровня и возможностей учащихся, учитывая такие аспекты, как профиль класса, стремление учащихся, настроение детей;

 - возможность продемонстрировать методический характер учителя;

 - планирование обратной связи.

Требования к результатам обучения сформулированы в виде личности, метапредметных и предметных результатов. Вся образовательная деятельность должна основываться на подходе ФГОС используются в качестве основных стратегических средств обучения для реализации требований. Данная дидактическая система на уроках по разным учебным предметам и во внеурочной деятельности позволяет создать условия для выполнения каждым учеником всего комплекса УУД.

Основными нормативными документами для организаций и проведения обучения по физической культуре является:

* Федеральный закон Об образований в «Российской Федераций» от 29.12.2012.N273-ФЗ;
* «Об утверждений СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организаций обучения в общеобразовательных учреждений»;
* Федеральный закон О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 23.07.2013, с изм . от 04.06.2014);

 В Примерной рабочей программе по физической культуре формулируется в соответствии с содержанием требований ФГОС (2021) и по своей методической сути выполняют в образовательном процессе три основные функции: во-первых, они являются целевыми (заданными) «образцами» ожидаемых результатов образовательного процесса, т.е. создают объективное представление о результате, который должен достигнуть учащийся в процессе освоения учебного материала;

-развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

-приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

-воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-содействие воспитанью равственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

**1.2 Теоретические и методические особенности преподавания урока физической культуры по модулю « лыжный спорт» для учащихся начальных классов**

В школьную программу по физической культуре лыжная подготовка введена как обязательный модуль по ФГОС. Уроки лыжной подготовки проводятся в третьей четверти после зимних каникул три раза в неделю. У третьих классов уроки проводятся при минус пятнадцати градусов, с учетом погодных условий. Занятия в спортивном зале следует проводить при более низкой температуре, в условиях сильного ветра и метелях.

Перед началом занятий необходимо в первую очередь ознакомить детей с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки, подготовить место занятий, материальную базу. В ходе уроков решаются несколько видов задач: образовательные, воспитательные и оздоровительные, которые предусмотрены программами по физической культуре для общеобразовательных школ в целом и разделом «Лыжная подготовка» в частности.

Решение задач нельзя осуществить на одном уроке, так как они связанны между собой и образуют единую систему уроков по лыжной подготовке. Большую часть лыжных ходов ученики не могут освоить на одном уроке. Для изучения даже наиболее простых ходов, поворотов, спусков и других элементов отводится несколько уроков, которые связанны между собой. Так как каждый способ требует разного времени обучения, то, как правило, изучение одного заканчивается, другого начинается, а какого-либо третьего еще продолжается. При планировании уроков лыжной подготовки необходимо учитывать взаимодействие навыков, максимально используя такое явление, как положительный перенос.

При организации урока, дозировании нагрузки и выбора методов обучения необходимо учитывать пол, возраст и уровень подготовленности занимающихся. При передвижении на лыжах выполняется однообразная и монотонная работа, что вызывает более быстрое утомление детского организма. Поэтому одной из наиболее важной задачей учителя физической культуры является повышение эмоциональности урока, что будет способствовать более быстрому и прочному усвоению учащимися учебного материала, пробуждая интерес к занятиям на лыжах. С этой целью необходимо своевременно чередовать передвижение по учебному кругу с занятиями на склоне по изучению техники элементов спусков и подъемов, включать игры и игровые задания. Для закрепления навыков в технике способов передвижения следует проводить маленькие соревнования внутри класса на достижение более высоких количественных показателей (пройти отрезок за наименьшее количество скользящих шагов, при спуске подобрать больше расставленных флажков и др.). При этом важно не допустить превращение урока в развлекательное мероприятие, в этом случае будет страдать решение образовательных, а порой и воспитательных задач.

Уроки лыжной подготовки проводятся на свежем воздухе. В условиях пониженной температуры и присутствии даже небольшого ветра недопустимы длительные паузы, объяснения техники и наглядный показ должны быть не долгими, но в то же время краткими и точными. Учитель должен всегда внимательно наблюдать за реакцией учеников на выполняемую нагрузку и правильно оценивать степень утомления, а это можно определить как по внешним признакам (изменению глубины дыхания, потоотделению, цвету кожи лица, осанке, координации движений), так и по объективным показателям - частоте сердечных сокращений.

Изучая новый способ передвижения на лыжах, следует применять коллективное обучение. Но в ходе уроков благодаря разному уровню подготовленности школьников часть из них опережает одноклассников в освоении нового материала. В таких случаях чтобы не замедлять процесс обучения и не снижать активность учащихся, необходимо на определенных этапах обучения распределять учеников на подгруппы по уровню подготовленности так, чтобы, передвигаясь по разным лыжням (по внутреннему и наружному кругу), они могли успешно осваивать технику. При раздельном передвижении не мешая друг другу, и не образовывая помехи для прохождения дистанции, дети смогут спокойно и не торопясь осваивать технику ходов. Ученики, хуже осваивающие изучаемый ход, передвигаются по внутреннему (ближе к учителю) кругу.

На следующих уроках по мере освоения техники хода учениками следует перейти к индивидуальному подходу. При длительном передвижении на лыжах очень важно научить школьников передвижению с равномерной скоростью один за другим в колонну, не обгоняя друг друга и не мешая.

Исходя из программы ФГОС

-дети должны овладеть умениями и навыками основных способов передвижения на лыжах; сформировать навыки самостоятельных занятий; повысить общую работоспособность; развить основные физические и морально-волевые качества, также в ходе  уроков занимающимся ученикам сообщаются теоретические сведения.

При организации и проведении уроков физической культуры в седьмых классах необходимо соблюдать определенные требования, они также имеют прямое отношение к занятиям лыжной подготовки. К этим требованиям можно отнести следующие правила:

1. В ходе уроков должна быть высокая моторная плотность урока. Время, отводимое на теоретические сведения и наглядный показ необходимо  сократить до оптимальной величины.

2. Высокий эмоциональный уровень проведения уроков положительно влияет на повышение его качества.

3. Динамичность урока позволяет обеспечить оптимальную по объему и интенсивности нагрузку на уроках лыжной подготовки в соответствии с полом, возрастом и подготовленностью школьников.

Переходя из класса в класс, дети растут, изменяются их физиологические и антропометрические параметры, следовательно, повышаются и требования к физической подготовленности. Физическая подготовленность детей определяется учебными нормативами, рост которых происходит за счет увеличения длинны дистанции и уменьшения времени их прохождения учащимися.

В школьной программе предусмотрено прохождение различных способов торможений и стоек спуска. В седьмых классах продолжается совершенствование торможения «плугом» и упором, а также начинается изучение и совершенствование поворотов в движении переступанием и упором. Важным этапом является изучение преодоление бугров и впадин во время спуска.

Осваиваются и совершенствуются подъемы «полу елочкой» и «елочкой». При обучении и совершенствовании следует обратить внимание на основные ошибки:  чрезмерное или недостаточное отведение носка лыжи в сторону, большой наклон туловища вперед или малый наклон голеней, недостаточно сильное отталкивание палками. Важным является постановка лыжи на ребро, что увеличивает устойчивость учеников выполняющих подъем на склоне.

Для школьников по координации движений попеременный четырехшажный ход является наиболее сложным.  После рассказа техники данного хода выполняется наглядный показ, сначала на обычной скорости далее показ осуществляется более в медленном темпе. Не смотря на сложность выполнения попеременного четырехшажного хода все основные элементы (скольжение, отталкивание палками, лыжами) уже изучены школьниками при освоении скользящего шага и попеременного двухшажного хода. Главной задачей в процессе обучения является  объединение всех знакомых элементов хода в новом для них ритме.

Изучение конькового хода начинается с восьмого класса. Ученики, которые освоили поворот переступанием гораздо легче и быстрее осваивают коньковые ходы. В период изучения конькового хода необходимо уделить внимание отталкиванию внутренним ребром лыжи и общую координацию движений. Далее обучение происходит путем устранения ошибок и совершенствования отдельных элементов хода.

Исходя из школьной программы, в седьмом классе заканчивается изучение всех основных способов передвижения на лыжах. В девятом классе происходит обучение основных способов перехода с хода на ход. Обучение происходит после повторения попеременных и одновременных ходов с тем, чтобы на первых уроках восстановить навыки в технике передвижения.

В процессе уроков решаются не только образовательные задачи. Особое внимание уделяется решению оздоровительной и воспитательной задачам. При решении этих задач учитывается возрастные анатомо-физиологические и психические особенности учащихся. Воспитание морально-волевых качеств, оздоровление и закаливание школьников, как правило, осуществляются всей системой уроков лыжной подготовки, внеклассных мероприятий и применением упражнений из других разделов, включенных в школьную программу. В ряде случаев воспитательные и оздоровительные задачи могут планироваться как частные на отдельные уроки или систему взаимосвязанных уроков. Для решения указанных задач учитель должен подобрать комплекс упражнений из средств лыжного спорта, необходимо также предусмотреть и условия их проведения. Например, для воспитания смелости на нескольких взаимосвязанных уроках лыжной подготовки можно планировать спуски в различных стойках с постепенным увеличением крутизны склонов и с переходом на неровные склоны.

**1.3. Возрастные особенности психологического и физического развития детей 9-10 лет**

В подростковом возрасте возникает повышенный интерес к своей личности. Если раньше подростки подражали взрослым, то теперь пытаются быть самостоятельными, независимыми. У детей 9-10 лет наиболее значительно изменяется сила мышц – разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы. Взаимосвязь между возрастом и приростом силы отдельных групп мышц непостоянна. Так, прирост относительной силы (на 1 кг веса) является наибольшим для ряда мышц в возрасте до 9-10 лет.

От быстро развивается максимальная сила мышц. Происходит интенсивное развитие всей мускулатуры

Организм детей с 9-до 10лет наиболее не неустойчив и подвержен заболеваниям и срывам. Поэтому во время занятий следует осуществлять строгий врачебный контроль за объемом и интенсивностью нагрузок, с тем, чтобы не допускать переутомления и перенапряжения организма. Чуткий, щадящий подход к ним необходим особенно в те периоды, когда к растущему и формирующемуся организму предъявляются повышенные требования, когда нужна максимальная мобилизация всех его функций (например, во время экзаменов в школе, участия в соревнованиях).

Следует учитывать, что нередко напряжённые тренировочные занятия могут проходить на фоне утомительной умственной деятельности в школе. В этом случае умственное утомление может суммироваться с физическим и отрицательно повлиять на успехи как в школе, так и спорте.

1.Психические процессы подростков 9-10 лет претерпевают существенные изменения. Это затрагивает воображение, мышления, память, восприятие и др. Процессы мышления развиваются следующим образом: происходит овладение понятий подростком , осуществляется коррекция полученной информации. Посредством интеллектуальной деятельности возникают в сознании, а затем осуществляются практически новые двигательные стереотипы. Мышление осуществляется на основе рефлексии. Из множества предоставленных вариантов ребёнок способен выбрать наиболее рациональный и правильный, при этом логически обосновав свой выбор. В данный возрастной период преобразования затрагивают различные сферы психики. Это касается и мотивационной сферы. Формируется новая система последовательности, соподчиненности и значимости мотивов

2.Физические особенности детей переходного возраста обладают сильно выраженным чувством справедливости, у них заметно развита склонность к критической проверке чужих суждений.

Нередко подростки переоценивают свои физические возможности, пытаясь скорее пробежать по ступеням спортивного мастерства. Для подростка будущие цели тренировки кажутся далёкими, апелляция к ним слабо стимулирует активность занимающихся. Поэтому необходимо наряду с общей целью ставить конкретные, ближайшие цели, реальность достижения которых очевидна.

Для спортсменов этого возраста характерна частая смена настроений, их эмоциональная жизнь еще слабо контролируется рассудком. Они подчас не в меру раздражительны, болезненно воспринимают замечания старших, нередко грубят, отличаются непослушанием. Тренеру необходимо помнить, что подобные проявления носят временный характер.

У подростка заметны частые проявления нетерпеливости, горячности, отсутствие объективного, трезвого подхода к фактам, событиям и действиям окружающих людей, к переоценке своих собственных возможностей.

Все эти помехи могут быть устранены, если тренер будет правильно дозировать физическую и нервно-психическую нагрузку каждого подростка, если каждый раз в момент воздействия будет брать в расчет психическое состояние ученика и предвидеть его реакцию на это воздействие.

Дети остро реагируют на обращение с ними как с маленькими, на мелочную опеку, неоправданную помощь, подсказку со стороны тренера или товарища. Резкий, безапелляционный тон замечаний оскорбляет их возросшее самолюбие, вызывает часто ответную грубость, развязность, напускное безразличие и даже желание поступить наперекор требованиям.

Требования к детям должны быть обоснованы и предъявляться в тактичной форме.

В процессе психологических исследований особое внимание уделяется выявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, решительность, целеустремлённость, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Процесс физического роста и созревания сопровождается умственным и социальным развитием: ростом самосознания, переходом от конкретного к более абстрактному мышлению. Быстро развивается вторая сигнальная система. ребёнок уже способен к сознательному торможению того или иного полупроизвольного действия. Внушаемость его становится меньше, а эмоциональность и неуравновешенность возрастают. Отсюда и резкая смена настроения, критическое отношение к окружающему, желание ничего не принимать на веру, все проверять и оценивать самому.

Повышенная возбудимость и недостаточная уравновешенность основных нервных процессов могут быть причиной временного нарушения взаимодействия двигательных и вегетативных функций.

Важное значение имеет выявление эффективности спортсмена, о которой судят по ряду показателей: активность, результативность, эффективность взаимодействия .

По степени значимости волевых качеств в этом возрасте выступает решительность.

Поскольку восприятия подростка становятся целенаправленными и организованными, возникают условия для развития специализированных восприятий . До 9-10 лет развивается точность движений. Достигает высокого уровня развитие функций двигательного анализатора (далее приостанавливается). С 10 лет способность к запоминанию движений несколько замедляется.

Наряду с неослабным контролем и руководством деятельностью подростка, следует чаще ставить его в ситуации, выход из которых требует самостоятельной мобилизации всех его сил и возможностей. Значение и место легкоатлетических упражнений в физической культуре школьников

Базовый компонент по физической культуре учащихся 3 классов включает модуль «лыжная подготовка».

Большинство лыжных упражнений доступны и носят естественный характер, поэтому им принадлежит важная роль в разностороннем развитии младших школьников. Бег на лыжах , бег на лыжах разными ходами ( попеременно двухшажный ,одновременный двухшажный ,одновременно одношажный,попеременно двухшажный ,эти упражнения являются составным модулем по физической культуры. Применение этих упражнений направлено на решение двух задач: освоение основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах и обогащение двигательного опыта учащихся.

**2. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИЙ УРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В 3 КЛАССЕ В РАМКАХ МОДУЛЯ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»**

## 2.1 Фрагмент рабочей программы по физической культуре для учащихся 3 класса по модулю «Лыжный спорт»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре разработана на уровне начального общего образования, составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания. При создании программы по физической культуре учитывались, государственная политика с национальными целями увеличения потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на всю жизнь продолжительности жизни, и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процессе.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 7

класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в 3 класс — 68 ч; модуль лыжная подготовка - 18 часов

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Личностные  результаты***

1. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
2. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
3. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Изучения модуля «лыжная подготовка» является формирование следующих умений:

1. характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2. находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
3. взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
4. обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
5. организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,  организации места занятий;
6. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
7. анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
8. укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
9. оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
10. организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
11. бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
12. Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания. При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации. В программе по физической культуре нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий. Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности. Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 1–4 классы 64 по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью. Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности. Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания. Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материальнотехнической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладноориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 1–4 классы 65 в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование». Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта. Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю)

2.2 **Диагностические материалы для оценки эффективности физических упражнений**

Эффективность процесса обучения и качество уроков по лыжной подготовке в целом во многом зависят от правильно построенной системы учета успеваемости  учащихся.
Система учета успеваемости, прежде всего, должна быть объективной. Вместе с тем очень важно провести учет своевременно и оперативно, учитывая особенности условий занятий на лыжах (низкие температуры, необходимость высокой плотности урока и др.). Осуществляя учет успеваемости, оценивая степень овладения обучаемых техникой способов передвижения на лыжах, их теоретические знания и уровень развития физических качеств, учитель использует эти данные, прежде всего для улучшения качества учебного процесса, своевременно внося изменения в текущее планирование.
Такие поправки могут касаться не только улучшения процесса обучения путем применения новых, более эффективных методов, методических приемов, подводящих и имитационных упражнений и развития физических качеств и уровня общей работоспособности. В этом случае корректировке подвергаются объем и интенсивность нагрузки (количество отрезков, проходимых с повышенной скоростью, интенсивность передвижения, интервалы отдыха и общее время бега на лыжах). Кроме того, на основе систематического учета успеваемости в ходе уроков и в конце всей лыжной подготовки учитель подводит итоги всей работы. Система учета успеваемости активно влияет и на поведение учащихся на уроке (активизирует их, деятельность, повышает интерес к занятиям на лыжах, стимулирует к овладению техникой лыжных ходов, торможений, спусков и поворотов в движении), и на развитие физических качеств.
Программой в разделе «Лыжная подготовка» предусмотрены способы передвижения на лыжах, которыми должны овладеть школьники в каждом классе, а также перечень теоретических знаний по физической культуре. Кроме того, учащиеся должны выполнить учебные нормативы по передвижению на лыжах, начиная со II класса, на дистанциях от 1 до 5 км. Программой предусмотрены временные нормативы на этих дистанциях в зависимости от пола и возраста, учащихся на оценки «три», «четыре», «пять». Но учащиеся могут пройти дистанцию и без учета времени. В этом случае длина дистанции увеличивается примерно в 2 раза. В средних классах вместо 2 км школьники проходят 3 км, а в старших 3 км заменяются на 5 км (девушки) и 5 км - на 10 км (юноши).

В процессе учебной и тренировочной работы в школе используются три вида учета: предварительный, текущий (промежуточный) и итоговый.
Предварительный учет проводится на первом уроке лыжной подготовки в каждом классе с целью определения уровня физической подготовленности учащихся, а также их координационной готовности к овладению техникой способов передвижения на лыжах, предусмотренных программой для каждого класса. Для этого учитель проверяет уровень владения техникой лыжных ходов, торможений и поворотов в движении, изученных ранее.
Данные предварительного учета необходимо оперативно использовать для планирования учебного материала на ближайшие уроки лыжной подготовки. В конце уроков лыжной подготовки, подводя итоги работы и выставляя школьникам оценку за четверть, учитель сравнивает конечные результаты обучения с данными предварительного учета. Все это позволит, во-первых, выявить положительные и отрицательные моменты в планировании материала, а также оценить эффективность применяемой методики обучения; во-вторых, более объективно оценить успехи учащихся в овладении техникой способов передвижения на лыжах, выявить величину абсолютных сдвигов от исходного уровня.
На вводном уроке в начальных классах ученики свободно передвигаются по лыжне, а учитель оценивает степень владения отдельными элементами (скольжение, равновесие, управление лыжами и др.). В младших классах в ходе предварительного учета целесообразно оценить уровень владения лыжами по качеству выполнения подготовительных упражнений на лыжах: поднимание и отведение лыж, переступание приставным шагом в сторону, ходьба ступающим шагом с поворотами вокруг препятствий (кустов, деревьев, флажков, лыжных палок).
В средних и старших классах в ходе предварительного учета определяется уровень освоения ранее изученных в предыдущих классах способов передвижения на лыжах или их важнейших элементов (подседание, отталкивание, свободное скольжение и др.), но с учетом предстоящего изучения нового материала . На основе этих данных, а также в зависимости от степени физической подготовленности учащиеся в каждом классе разбиваются на 2-3 примерно равные подгруппы, что облегчает процесс обучения, развития физических качеств и помогает избежать перегрузки.
В средних классах из-за обилия изученного материала невозможно провести предварительный учет по всем способам передвижения на лыжах, изученным ранее. Тогда выделяют главное, что связано с предстоящим обучением, или этот вид учета проводится при повторении пройденного перед изучением нового в ходе последующих уроков лыжной подготовки.
Текущий учет успеваемости - основной вид проверки и оценки усвоения школьниками учебного материала на уроках лыжной подготовки. Такой учет проводится почти на всех уроках (кроме первых и итоговых). Постоянный контроль и систематическая оценка знаний, умений и навыков позволяют вносить необходимые поправки в оперативное планирование на последующих уроках. Они заметно повышают интерес учеников к урокам лыжной подготовки, их активность и сознательность, стимулируют их деятельность на овладение, совершенствование техники способов передвижения на лыжах, повышение общей работоспособности и развитие отдельных физических качеств.
В ходе изучения какого-либо способа передвижения проводится выборочная оценка уровня овладения школьниками различными элементами хода или способа в целом, если его освоение уже приближается к концу. На очередном уроке учитель в ходе передвижения по учебному кругу просматривает 5-7 учеников из числа успевающих и выставляет им оценки.
Текущий учет учитель может проводить и не предупреждая об этом своих учеников. Но можно о выставлении оценок (учете успеваемости по какому-нибудь элементу или ходу в целом) заранее оповестить школьников. И в том и в другом случае оценки должны быть объявлены ученикам в заключительной части - при подведении итогов урока. Учитель должен не только информировать учащихся о выставленных оценках, но и объяснять ошибки, допущенные в каждом способе передвижения или его элементе; ученики должны знать, за что снижена оценка (за какие недостатки или ошибки).
Точная и краткая информация об оценках (а это диктуется условиями урока) позволяет школьникам правильно оценить и осознать свои движения или действия в каждом элементе способа передвижения и своевременно исправить ошибку. Ученикам, еще не овладевшим на первых уроках техникой (элементом) изучаемого способа передвижения, предоставляется возможность совершенствовать технику до конца уроков, отведенных на этот способ, или даже до конца лыжной подготовки. Оценка в этом случае выставляется на одном из последних уроков.
Учитель выставляет текущие оценки не только за овладение умениями и навыками в технике передвижения, но и устный ответ по теории лыжной подготовки, что предусмотрено программой для данного класса. Такой устный беглый опрос можно провести в любой части урока.

Во вводно-подготовительной части опрашивают обычно по материалу предыдущего урока, в заключительной - по пройденному материалу на этом уроке (проверяется прочность усвоения). В основной части, учитывая условия урока по лыжной подготовке - мороз, ветер и т.д., такой опрос не должен занимать много времени. Обычно для опроса используют время, отводимое на объяснение ошибок, или отдых между прохождением отрезков при повторном методе, однако плотность урока при этом не должна страдать.
Текущие оценки выставляются в основном за отдельные элементы изучаемого на данном уроке или в системе взаимосвязанных уроков способа передвижения (Приложение 5). В ходе освоения одновременных ходов можно выставить оценку за овладение отталкивания палками (с учётом участия туловища в движении). Отдельные неточности в согласованности движения рук и ног в ходе текущего учета можно не учитывать, а вот в конце оценивается и то и другое.

Текущий учет поможет воспитать у школьников сознательное отношение к выставлению оценок, будет способствовать развитию умения самостоятельно анализировать и оценивать точность своих движений или хода в целом, позволит выработать навыки и оказать им помощь в их устранении. Все это в большей степени активизирует учебную работу учеников на уроках лыжной подготовки. В отдельных случаях целесообразно продемонстрировать технику способа передвижения на лыжах силами учеников, хорошо владеющих изучаемым способом. Тогда учитель не только оценивает точность движений и выставляет текущую отметку, но и проводит анализ способа в целом или выполнение его отдельных элементов.

.  При выборочном  текущем  контроле за успеваемостью школьников возможен и фронтальный метод оценки знаний, умений и навыков. Подобный учет успеваемости проводится на контрольном уроке для всех школьников данного класса или по подгруппам. Кроме этого текущий контроль за успеваемостью предусматривает прохождение определённых лыжных дистанций с учётом времени (Приложение 7).
Итоговый учёт успеваемости по лыжной подготовке проводится обычно в конце четверти на основе текущей успеваемости и итоговых оценок, полученных за какой-либо способ передвижения после окончания его изучения в системе уроков лыжной подготовки. Подобный итоговый учёт проводится для всех учащихся и может быть организован следующим образом: все ученики передвигаются по учебному кругу, совершенствуя лыжные ходы. На одной стороне круга, по контрольному отрезку длиной 100-120 м, они проходят заданным способом (Приложение 6). Ученики должны быть предупреждены заранее об учёт успеваемости.. В ходе непрерывного движения учеников (плотность урока не уменьшается) учитель, просматривая каждого, оценивает технику и выставляет оценку в журнал. Иногда  для определения итогового контроля, используется соревновательный метод с определением результатов по таблицам показателей физической подготовленности (Приложение 1,2,3).  При подведении итоговых результатов провести анализ результатов учащихся согласно  разрядными нормативами Р.Ф. по лыжнымгонкам (Приложение 8,9)

Вывод:  при занятиях лыжной подготовкой  учитель вправе выбрать оптимальную форму определения физической подготовленности  учащихся , но так чтобы было дальнейшее развитие спортивных навыков и умений воспитанников, сформировалось стремление к физическому совершенствованию.

**2.3** **Рекомендации по устранению ошибок, коррекционные упражнения для учащихся, испытывающих затруднения**

Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода ,одношажного хода и рекомендации по их устранению:

 К примеру ученик передвигается на прямых ногах (отталкивание слабое, шаг короткий).Чтоб исправить нужно дать рекомендаций Разучить более низкую посадку и скольжение на согнутой ноге. Разучить подсевание и перекат тела над стопой перед отталкиванием, а после отталкивания – маховый вынос вперед свободной ноги и достаточно широкий выпад.
- ученик катается на двух опорном скольжение ,не отрывая лыж от снега .Чтоб исправить нужно Наклонить туловище и многократно выполнять отталкивания ногой на месте с энергичным разгибанием ее в колене и переносом веса тела на другую ногу. Включать на занятие упражнение«Самокат».
-ученик катается в
прямом положение туловища (или недостаточный наклон туловища).Чтоб исправить нужно Принимать правильное положение перед зеркалом. Передвигаться в наклоне без палок короткими шагами. Передвигаться с отталкиванием палками, взятыми немного выше середины.
-ученик незаканчивает отталкивание палкой. Слабое отталкивание сильно согнутой рукой..Чтоб устранить эту ошибку нужно выполнять Передвижение под уклон без помощи ног за счет попеременного отталкивания руками и сильным наклоном палок. При окончании отталкивания рука и палка должны составлять прямую линию.

-ошибки при освоении техники, одновременных ходов и рекомендации по их устранению
Ученик выполняет Короткое незаконченное отталкивание палками (руки доходят до бедра).Чтоб исправить нужно Выполнить упражнение – хлопки руками за спиной. Правильно выполнять отталкивание без палок
-Туловище мало наклонено вперед, не участвует в отталкивании.Чтоб исправить эту ошибку нужно При отталкивании наклонить туловище вперед. Выполнить упражнение наклон туловище вперед (руки сжаты в замок).
-Резкое выпрямление туловища до окончания отталкивания палками.Чтоб его устранить нужно Выполнить несколько раз упражнение на месте и закрепить правильный навык в движении, под контролем учителя ,без лыж
- Сгибание ног в коленях (приседание в начале отталкивания палками) и резкое их выпрямление после него. Чтоб устранить такую ошибку нужно Контролировать положение кистей, поднимая их не выше тазобедренного сустава.
Повторить упражнения для освоения и совершенствования скользящего шага. Передвижение по лыжне, размеченной ориентирами для отталкивания ногами (на расстоянии скользящих шагов

**Ценностными ориентирами содержания**  являются:

– формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;

– формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,

– развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся

– привлечение обучающихся к обмену информацией в процессе свободного общения на занятиях.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе курсовой работы были изучены научно-методическая и нормативная документация по преподаванию физической культуры в начальной школе, а также особенности преподавания лыжной подготовки. Были проанализированы возрастные особенности детей 9-10 лет, позволяющие определить оптимальный уровень сложности упражнений и методики обучения. На основе полученных знаний разработано поурочное планирование занятий по физической культуре, включающее в себя упражнения, направленные на развитие необходимых двигательных навыков и умений для освоения лыжной техники. Особое внимание уделено разработке рекомендаций по устранению ошибок, которые могут возникать у учащихся, испытывающих затруднения в освоении лыжной подготовки.

 Преподавание физической культуры в 3 классе по модулю "Лыжная подготовка" требует индивидуального подхода к каждому ученику, учитывая его физические возможности и уровень подготовки. Разработанное поурочное планирование и рекомендации по устранению ошибок позволяют эффективно обучать детей основам лыжной подготовки, формируя у них интерес к зимним видам спорта. Важно создавать условия для безопасных тренировок и использовать игровые методы обучения, которые повышают мотивацию и заинтересованность детей в занятиях лыжной подготовкой. Данная курсовая работа может быть использована учителями физической культуры в качестве методического пособия при организации занятий по лыжной подготовке в 3 классе.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

#  <https://fgos.ru/fgos/fgos-noo> - ФГОС Начальное общее образование

## Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 11.12.2020)

2. 16. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – Сайт: [https://gto.ru/](https://vk.com/away.php?to=https://gto.ru/&cc_key=" \t "https://vk.com/_blank)

3. «Единое содержание общего образования» - Сайт: [https://edsoo.ru/](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https://edsoo.ru/" \t "https://vk.com/_blank)

4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" <https://www.consultant.ru/>

 5. Балтрунас М.И. Теория и методика обучения физической культуре : учебное пособие / Балтрунас М.И., Быченков С.В.. — Саратов : Ай Пи Эр Медиан, 2019. — 135 c.

 6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Матвеев Л.П.. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 520 c.

7. Организация урока физической культуры в основной общеобразовательной школе : учебное пособие / О.В. Морозова [и др.].. — Астрахань: Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2020. — 89 c.

8. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры. <https://gtsolifk.ru/>

# ПРИЛОЖЕНИЕ

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

для учащихся 3 класса

**Тема:** Изучение техники спуска в основной стойке.

**Задачи:**

Совершенствовать технику двигательных действий в полной координации на пологом спуске. Изучение техники спуска в основной стойке. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств: координации, выносливости

Воспитывать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний.

Развивать умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.

Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.

Формировать мотивацию учебной деятельности.

**Место проведения:** спортивная площадка школы;

**Инвентарь:** секундомер, свисток, лыжи, лыжные палки, ботинки.

**ХОД УРОКА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | ОМУ |
| **Подготовительная часть урока 10 мин** |
| 1). Получение лыж, выход на улицу.2).Перестроение. | 4 мин.30 сек. | Посмотреть на крепление, где обозначено левая нога, правая нога.Построение в шеренгу:        «В одну шеренгу становись!» |
| 3). ОРУ:- Наклоны головы.И.п. – руки на пояс, узкая стойка.1 - наклон головы вправо;2 - И.п.;3 - то же влево;4 - И.п. | 6 разтемп медленный | И.п. принять«Упражнение в правую сторону начинай!»«Стой!»Спина прямая. |
| - Махи руками.И.п. – узкая стойка, руки прямо.1 - 2 - круговые движения вперед;3 - 3 -  то же назад. | 6 разтемп средний | И.п. принять«Упражнение вперед начинай!»«Стой!»Руки  не сгибать. |
| -Повороты туловища.И.п. –узкая стойка, руки перед грудью.1-2 – поворот туловища вправо;3-4 – то же влево. | 6 разтемп средний | И.п. принять«Упражнение в правую сторону начинай!»«Стой!»Спина прямая, взгляд направлен вперед. Амплитуда движений полная. |
| - Наклоны туловища.И.п. – широкая стойка, руки на пояс.1 - наклон вправо;2 - наклон вперед;3 - наклон  влево;4 - и.п. | 6 разтемп средний | И.п. принять«Упражнение в правую сторону начинай!»«Стой!»Спина прямая, взгляд направлен вперед. Амплитуда движений полная. |
| - Махи ногами.И.п. – узкая стойка, руки на пояс.1 - Мах правой ногой вперед;2 - и.п.;3 - тоже левой;4 - и.п. | 6 раза темп средний | И.п. принять«Упражнение вперед начинай!»«Стой!»Спина прямая, взгляд направлен вперед. Амплитуда движений полная. |
| -Приседание. | 20 разтемп средний | Спина прямая, взгляд направлен вперед. Амплитуда движений полная. |
| 4). Одевание лыж. | 2 мин | По команде учителя«Надеть лыжи, взять палки!» |
| **Основная часть 30 мин** |
| **1.Спуск в основной стойке.**1) Имитация посадки ученика на месте без лыжных палок.2) Выполнение на открытых ровных и некрутых склонах спуск, в стойке без лыжных палок.3) Выполнение на ровных и некрутых склонах упражнение без лыжных палок.4) Выполнение на месте стойку с лыжными палками.5) Выполнение при спусках стойку с лыжными палками.6)Спуск в основной стойке.Выполняется со склонов различной крутизны для выполнения поворотов и других приемов.*Техника выполнения*: лыжи расставлены на ширину ступни, ноги слегка согнуты, туловище немного наклонено вперед, палки отведены кольцами назад, масса тела равномерно распределена на обе ноги. | 2 мин3 мин3 мин3 мин3 мин15 мин |  |
| **Заключительная часть 5 мин** |
| -Построение.- Подведение итогов урока, выставление оценок.-Организованный уход в школу, сдача инвентаря. | 5 мин | Учитель даёт команду:«Лыжи снять, очистить от снега!»«В одну шеренгу, становись!»Учитель отмечает положительные и отрицательные моменты урока. При необходимости выставляет оценки.Команды:«Класс, Спасибо за урок!»«Налево!»«В школу шагом марш!»Организованная сдача инвентаря. |

**План-конспект урока**

по физической культуре 3 класс

Раздел: Лыжная подготовка

Тема урока: сдача нормативов

Цель: Развитие физических качеств

Задачи:

1.   Сдача контрольного норматива на 300м.

Совершенствование одновременных лыжных ходов

2. Развивать быстроту и выносливость у обучающихся на уроке физическая культура ,при изучений раздела Лыжная подготовка ,посредствам сдачи нормативов

      3. Воспитывать силу воли у обущихся на уроке физическая культура ,при изучений раздела лыжная подготовка ,посредствам сдачи нормативов

Инвентарь: лыжи, лыжные ботинки и палки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Дозировка | ОМУ(организационно –методические указания) |
| **I Подготовительная часть 10-12мин** |
| 1.2.3.4.5. | Выход на лыжную базу, выдача инвентаря.Выход к месту занятий.ПостроениеСообщение задач урокаСтроевые приемы на местеОРУ:1.И.п.стоя ноги врозь круговые вращения руками , 1-4 вперед, 5-8 назад.2.И.п.: стойка ноги врозь, руки вперед. На каждый счет повороты туловища поочередно вправо, влево.3.И.п.стоя ,ноги на ширине стопы , руки вниз; на счет-1-руки вперед;2- руки вниз;3- руки назад; 4- руки вниз4.И.п стоя ,ноги на ширине стопы, руки вниз; на счет-1-руки вперед;2-руки назад5.то же, но с небольшим подседанием в момент движения рук вниз.6.И.п.:ноги врозь, руки на поясе; 1-небольшой наклон туловища вперед, 2-слегка согнуть ноги в колене;3-выпрямить ноги;4- И.п.7.И.п. ноги вместе, руки на пояс; На 1- приседание руки вперед;2- И.П.8.И.п. стоя ,ноги на ширине стопы , руки вниз. На счет 1-подняться на носки, руки вперед; 2-И.п9.И.П. - ноги вместе, руки на пояс.1-2 - прыжки на правой,3-4 - то же на левой,5-6 - прыжки на обеих. | 3 мин1 мин1 мин1 мин6-8мин30 сек30 сек30 сек30 сек12 раз20 сек | Проверка формы одежды, проверка инвентаря.Строевые команды.Напомнить основные требования безопасности при занятиях на уроках лыжной подготовки.Краткость и четкость в изложенииОбратить внимание на амплитуду движения, спина прямая.Повороты с максимальной амплитудойСохранять положение рук в одной плоскости с плечамиНоги в колене не сгибаютсяСледить за работой рук и ногТуловище не наклонять, спина прямая |
| **II Основная часть 20 -25 мин** |
|  | Сдача контрольного норматива Совершенствование одновременных лыжных ходовБег на - 2000мСовершенствование одновременных лыжных ходов |  20 мин  | Нормативы: Мальчики 5 4 39,30 13,30 14.00Нормативы: Девушки 5 4 313,30 14,00 15,00 |
| **III Заключительная часть3 - 5 мин** |
|  | Построение. Подведение итога урока, разобрать ошибки, если имели место.Домашнее заданиеУход с места занятий. | 1-2 мин1 мин30 секунд  | Отметить наиболее отличившихся  Написать конспект как Способствовать постепенному снижению нагрузки |

**План – конспект урока физической культуры**

**по лыжной подготовке 3 класс**

 **Раздел** лыжная подготовка

**Тема:**Изучение техники одновременно бесшажного хода.

**Задачи урока:**

1.Обучение техники упражнения «Имитация бесшажного хода»

2. Развитие силовой и специальной выносливости, быстроты, координации движения

3. Воспитание дисциплинированности.

**Цель**: Привитие интереса к занятию лыжным спортом. Формирование представления об одновременном бесшажном ходе.

**Тип урока**: обучающий

**Инвентарь**: лыжный инвентарь.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Дозировка | ОМУ(организационно –методические указания) |
| **I Подготовительная часть 10-12мин** |
| 1.2.3.4.5. | Выход на лыжную базу, выдача инвентаря.Выход к месту занятий.ПостроениеСообщение задач урокаСтроевые приемы на местеОРУ:1.И.п. -стоя ноги врозь круговые движения руками 1-4 в перед, 5-8 назад.2.И.п.- стойка ноги врозь, руки в перед. На каждый счёт повороты туловища поочерёдно вправо, влево.3.И.п.стоя ,ноги на ширине стопы , руки вниз; на счет-1-руки в перед;2- руки вниз;3- руки назад; 4- руки вниз4.И.п стоя ,ноги на ширине стопы, руки вниз; на счет-1-руки в перед;2-руки назад5.то же, но с небольшим подседанием в момент движения рук вниз.6.И.п.- ноги врозь, руки на поясе; 1-небольшой наклон туловища в перед, 2-слегка согнуть ноги в колене;3-выпрямить ноги;4- И.п.7.И.п. -ноги вместе, руки на пояс; На 1- приседание руки в перед;2- И.П.8.И.п. - стоя ,ноги на ширине стопы , руки вниз. На счёт 1-подняться на носки, руки в перед; 2-И.п9.И.П. - ноги вместе, руки на пояс.1-2 - прыжки на правой,3-4 - то же на левой,5-6 - прыжки на обеих. | 3 мин1 мин1 мин1 мин6-8мин30 сек30 сек30 сек30 сек12 раз20 сек | Проверка формы одежды, проверка инвентаря.Строевые команды.Напомнить основные требования безопасности при занятиях на уроках лыжной подготовки.Краткость и четкость в изложенииОбратить внимание на амплитуду движения, спина прямая.Повороты с максимальной амплитудойСохранять положение рук в одной плоскости с плечамиНоги в колене не сгибаютсяСледить за работой рук и ногТуловище не наклонять, спина прямая |
| **II Основная часть 20 -25 мин** |
|  | Создать представление о технике одновременного бесшажного хода, где используется.Объяснение:При данном ходе лыжник всё время скользит на двух лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными отталкиваниями палками. Ноги в отталкивании неучаствуют.Подводящие упражнения:Посадка лыжника (стойка)Изучение имитации на местеИмитация одновременного отталкивания руками1)И.п.- стойка ноги почти прямые и расставлены на ширине ступни, руки слегка согнуты в локтях и вынесены в перед, кисти немного выше головы. Одновременное отталкивание руками с энергичным наклоном туловища в перед до положения параллельно опоре, руки при этом выпрямлены вдоль туловища. Затем мах руками в перед с выпрямлением туловища и возвращение в И.п.2) Повторить упр.1 с фиксацией положения туловища в моменты начала и окончания толчка руками.3)Повторить упр.1 с небольшим продвижением в перед. При имитации одновременного толчка руками и наклоне туловища в перед сделать небольшой прыжок на двух ногах в перед4)Повторить упр.3 с лыжными палками, подчеркивая амплитуду колебания туловища при постановке и отрыве палок от опоры5)Повторить упр.1 с имитацией граничных поз начала фазы I – скольжение без отталкивания и фазы II –cкольжение с отталкиванием.6) То же, подчеркнуть начало фазы I отрывом палок сзади от опоры, а начало фазы II постановкой палок впереди на опору.7)Из И.п- окончания толчка палками (при наклоне туловища)– многократный вынос палок вперед. На счет «И»-одновременно с выпрямлением туловища вывести кисти рук до уровня глаз, локти обращены в стороны, нижние концы палок направлены к себеВыполнение имитации в целомПостроение в колонну по одному.Прохождение отрезков 30- 50 метров одновременным бесшажным ходомПрохождение одновременным бесшажным ходом в сочетании с ранее изученными ходами .Построение в одну колоннуИгра"Скользи дальше!"Описание игры:С разгона в 3 шага от стартовой линии одновременным бесшажным  ходом делается не более 4 отталкиваний руками.На месте остановки после четвёртого отталкивания проводится черта.Правила игры: Побеждает тот, кто проскользит дальше всех. | 3 мин1 мин2мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин5 мин5 мин5 мин | Данный ход применяется при отличном скольжении и с твёрдой опорой для палок на равнине, при хорошем скольжении- на пологих спусках, при плохом – на спусках средней крутизны. Кроме этого, его целесообразно применять на раскатанных и леденистых участках лыжни, когда попытка сделать шаг может привести к потере равновесия, а передвижение в таких условиях скольжения возможно только за счёт одновременного отталкивания палками.1.Преподаватель показывает имитацию хода в обычном и соревновательном исполнении.2.Показ в замедленном темпе и по частям, на счёт “И”-“Раз” из И.П.- окончания толчка рукамиСогнуть ноги в коленном и голенстопном суставах, наклонить туловище вперед на 45 градусов к горизонту. Многократно повторить, возвращаясь к основной стойке.Не допускать приседаний, равномерно распределять тяжесть массу тела на обе ноги.Вначале туловище выпрямлено, к концу отталкивания наклонено до горизонтального к опоре положения.Амплитуда колебания туловища- до 80 градусов.Обратить внимание на то, чтобы при выПеред началом толчка руками слегка приподняться на носки, чтобы почувствовать навал туловища.Вынос рук с палками вперед начинать не ранее чем закончится плавное выпрямление туловища, со счетом “И”производится глубокий вдох.В момент обозначения отталкиваниярукаминоги в коленных суставах не сгибать.Зафиксировать положение туловища, рук и ног при окончании толчка руками и перед началом отталкивания.Перенести тяжесть тела на пятки, наклонить туловище вперед до горизонтального положения, отвести руки назад, вынос рукКисти рук проходят на уровне коленного сустава, ноги не сгибать, к концу имитации на счет “Раз”масса тела сосредоточенаСохранять полную амплитуду колебания туловища. При махе руками вперед палки держать кольцами к себе.Интервал- 3 метра, стараться минимально отталкиваться палками.В начале продвижения выполнять медленно.Учитель контролирует, поправляет ошибки.Обратить внимание на одновременное отталкивание палками и навал туловища.  |
| **III Заключительная часть 5 мин** |
|  | Построение. Подведение итога урока, разобрать ошибки если имели место.Домашнее заданиеУход с места занятий. |  | Отметить наиболее отличившихся в уроке и при проведении игрыИмитация одновременного бесшажного хода |

**План – конспект урока физической культуры**

**по лыжной подготовке 3 класс**

 **Раздел:** лыжная подготовка

**Тема:**Изучение техники одновременно бесшажного хода.

**Задачи урока:**

1.Обучение техники упражнения «Имитация бесшажного хода»

2. Развитие силовой и специальной выносливости, быстроты, координации движения

3. Воспитание дисциплинированности.

**Цель**: Привитие интереса к занятию лыжным спортом. Формирование представления об одновременном бесшажном ходе.

**Тип урока**: обучающий

**Инвентарь**: лыжный инвентарь.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Дозировка | ОМУ(организационно –методические указания) |
| **I Подготовительная часть 10-12мин** |
| 1.2.3.4.5. | Выход на лыжную базу, выдача инвентаря.Выход к месту занятий.ПостроениеСообщение задач урокаСтроевые приемы на местеОРУ:1.И.п. -стоя ноги врозь круговые движения руками 1-4 в перед, 5-8 назад.2.И.п.- стойка ноги врозь, руки вперед. На каждый счет повороты туловища поочередно вправо, влево.3.И.п.стоя ,ноги на ширине стопы , руки вниз; на счет-1-руки вперед;2- руки вниз;3- руки назад; 4- руки вниз4.И.п стоя ,ноги на ширине стопы, руки вниз; на счет-1-руки вперед;2-руки назад5.то же, но с небольшим подседанием в момент движения рук вниз.6.И.п.- ноги врозь, руки на поясе; 1-небольшой наклон туловища вперед, 2-слегка согнуть ноги в колене;3-выпрямить ноги;4- И.п.7.И.п. -ноги вместе, руки на пояс; На 1- приседание руки вперед;2- И.П.8.И.п. - стоя ,ноги на ширине стопы , руки вниз. На счет 1-подняться на носки, руки вперед; 2-И.п9.И.П. - ноги вместе, руки на пояс.1-2 - прыжки на правой,3-4 - то же на левой,5-6 - прыжки на обеих. | 3 мин1 мин1 мин1 мин6-8мин30 сек30 сек30 сек30 сек12 раз20 сек | Проверка формы одежды, проверка инвентаря.Строевые команды.Напомнить основные требования безопасности при занятиях на уроках лыжной подготовки.Краткость и четкость в изложенииОбратить внимание на амплитуду движения, спина прямая.Повороты с максимальной амплитудойСохранять положение рук в одной плоскости с плечамиНоги в колене не сгибаютсяСледить за работой рук и ногТуловище не наклонять, спина прямая |
| **II Основная часть 20 -25 мин** |
|  | Создать представление о технике одновременного бесшажного хода, где используется.Объяснение:При данном ходе лыжник всё время скользит на двух лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными отталкиваниями палками. Ноги в отталкивании неучаствуют.Подводящие упражнения:Посадка лыжника (стойка)Изучение имитации на местеИмитация одновременного отталкивания руками1)И.п.- стойка ноги почти прямые и расставлены на ширине ступни, руки слегка согнуты в локтях и вынесены вперед, кисти немного выше головы. Одновременное отталкивание руками с энергичным наклоном туловища вперед до положения параллельно опоре, руки при этом выпрямлены вдоль туловища. Затем мах руками вперед с выпрямлением туловища и возвращение в И.п.2) Повторить упр.1 с фиксацией положения туловища в моменты начала и окончания толчка руками.3)Повторить упр.1 с небольшим продвижением вперед. При имитации одновременного толчка руками и наклоне туловища вперед сделать небольшой прыжок на двух ногах вперед4)Повторить упр.3 с лыжными палками, подчеркивая амплитуду колебания туловища при постановке и отрыве палок от опоры5)Повторить упр.1 с имитацией граничных поз начала фазы I – скольжение без отталкивания и фазы II –cкольжение с отталкиванием.6) То же, подчеркнуть начало фазы I отрывом палок сзади от опоры, а начало фазы II постановкой палок впереди на опору.7)Из И.п- окончания толчка палками (при наклоне туловища)– многократный вынос палок вперед. На счет «И»-одновременно с выпрямлением туловища вывести кисти рук до уровня глаз, локти обращены в стороны, нижние концы палок направлены к себеВыполнение имитации в целомПостроение в колонну по одному.Прохождение отрезков 30- 50 метров одновременным бесшажным ходомПрохождение одновременным бесшажным ходом в сочетании с ранее изученными ходами .Построение в одну колоннуИгра"Скользи дальше!"Описание игры:С разгона в 3 шага от стартовой линии одновременным бесшажным  ходом делается не более 4 отталкиваний руками.На месте остановки после четвёртого отталкивания проводится черта.Правила игры: Побеждает тот, кто проскользит дальше всех. | 3 мин1 мин2мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин5 мин5 мин5 мин | Данный ход применяется при отличном скольжении и с твёрдой опорой для палок на равнине, при хорошем скольжении- на пологих спусках, при плохом – на спусках средней крутизны. Кроме этого, его целесообразно применять на раскатанных и леденистых участках лыжни, когда попытка сделать шаг может привести к потере равновесия, а передвижение в таких условиях скольжения возможно только за счёт одновременного отталкивания палками.1.Преподаватель показывает имитацию хода в обычном и соревновательном исполнении.2.Показ в замедленном темпе и по частям, на счет “И”-“Раз” из И.П.- окончания толчка рукамиСогнуть ноги в коленном и голенстопном суставах, наклонить туловище вперед на 45 градусов к горизонту. Многократно повторить, возвращаясь к основной стойке.Не допускать приседаний, равномерно распределять тяжесть массу тела на обе ноги.Вначале туловище выпрямлено, к концу отталкивания наклонено до горизонтального к опоре положения.Амплитуда колебания туловища- до 80 градусов.Обратить внимание на то, чтобы при выПеред началом толчка руками слегка приподняться на носки, чтобы почувствовать навал туловища.Вынос рук с палками вперед начинать не ранее чем закончится плавное выпрямление туловища, со счетом “И”производится глубокий вдох.В момент обозначения отталкиваниярукаминоги в коленных суставах не сгибать.Зафиксировать положение туловища, рук и ног при окончании толчка руками и перед началом отталкивания.Перенести тяжесть тела на пятки, наклонить туловище вперед до горизонтального положения, отвести руки назад, вынос рукКисти рук проходят на уровне коленного сустава, ноги не сгибать, к концу имитации на счет “Раз”масса тела сосредоточенаСохранять полную амплитуду колебания туловища. При махе руками вперед палки держать кольцами к себе.Интервал- 3 метра, стараться минимально отталкиваться палками.В начале продвижения выполнять медленно.Учитель контролирует, поправляет ошибки.Обратить внимание на одновременное отталкивание палками и навал туловища.  |
| **III Заключительная часть 5 мин** |
|  | Построение. Подведение итога урока, разобрать ошибки если имели место.Домашнее заданиеУход с места занятий. |  | Отметить наиболее отличившихся в уроке и при проведении игрыИмитация одновременного бесшажного хода |

**Конспект урока по физической культуре 3 класс**

Раздел **«**Лыжная подготовка»

Тема: Совершенствование олновремено бесшажному ходу»

Задачи урока:

1.совершенствование техники одновременно бесшажного хода ,на уроке физической культуры ,посредствам специальных упражнений

2. Развитие силовой и специальной выносливости, быстроты, координации движения

3. Воспитание дисциплинированности.

Тип урока: совершенствование

Инвентарь: лыжный инвентарь
Спортинвентарь: секундомер, лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, флажки и ограничители.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частиурока | Содержание урока | дозировка | Организационно – методические указания |
| IIIIII | **Подготовительная часть**Построение, рапорт, приветствие.Сообщение задач урока.Выход на учебный круг**Разминка на лыжах:**А) пройти на лыжах разминочный круг скользящим шагом держа палку за середину.Б) пройти на лыжах разминочный круг с максимальной скоростью используя любой лыжный ход.**ОРУ на месте:**1. И.П - стоя ноги врозь ,руки в стороны ,круговые вращения руками вперед и назад.
2. И.П - стоя ноги врозь, правая вверху, левая внизу. Махи руками.
3. И.П - Стоя ноги врозь руки за голову в замок. Повороты туловища влево- вправо.
4. И.П. - Стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед руки в стороны. Повороты влево-вправо.
5. И.П - Приседание с опорой на лыжные палки.
6. И.П. - Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног.
7. И.П -Повороты на месте.

**Основная часть.****1. Совершенствование попеременно-двухшажного хода.**Напомнить основную схему движений рук и ног при передвижении попеременно- двухшажным ходом.Отработка схемы работы рук и ног в движении.А) Продвижение по трассе скользящим шагом без палок.Б) Передвижение по лыжне только с помощью работы рук.В) Передвижение П 2х ШХ в полной координации.**2. Обучение одновременному бесшажному ходу:**1. Имитация работы рук по счету на месте.
2. Выполнение хода по прямой.
3. Выполнение одновременного бесшажного хода по кругу.

**3.Провести лыжную эстафету.**1.Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.2.Передвижение на лыжах попеременно- двухшажным ходом.3.Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ход.**Заключительная часть.**Построение, подведение итогов занятия, разобрать ошибки если имели место. Выставление оценок за работу на уроке.Домашнее задание: Уход с места занятий. | **10 -12 мин**300 м300м30 сек30 сек30 сек30 сек12 -15 раз12 раз5-6 раз**20-25мин**2\*50 м2\*50 м300м4-5 раз2-3 раза1х300м5мин.3-4круга**3-5 мин** | Проверить у детей соответствие формы одежды к занятиям на улице. Проверить исправность лыжного инвентаря. Напомнить основные требования безопасности при занятиях на уроках лыжной подготовки.Соблюдать интервал во время движения 2 метра . акцентировать внимание у детей на одноопорное скольжение .Сильные ученики идут впереди.Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой.Руки прямые.Мельница .Полный выпад.Руки работают попеременно, при выносе руки вперед, рука слегка согнута в локтевом суставе, поднимается не выше горизонтали. Во время отталкивания когда рука отводится назад мах до упора.Самое важное в движении попеременным ходом наличие скользящего шага и отсутствие двух опорного положения ног. Во время отталкивания нога делает мощный толчок назад и происходит скольжение на одной лыже. Опорная нога слегка согнута в коленном суставе.Во время движения на лыжах не нужно допускать колебаний туловища влево и вправо.Обратить внимание на технику скользящего шага. Шаг широкий отталкивание мощное.Толчок палками мощный. Рука в момент окончания толчка полностью выпрямляется в локтевом суставе и отводится до упора в плечевом суставе.Обратить внимание на координацию работы рук и ног.Техника одновременного бесшажного хода довольно проста, и обучение проводится целостным методом. При объяснении следует обратить особое внимание учеников на медленное выпрямление туловища при прокате, расслабленный, маятникообразный вынос рук вперед и постановку палок на снег под углом около креплений. Это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Палки ставятся на снег активным движением, почти "ударом". Очень важно сразу создать жесткую систему передачи усилия отталкивания на скользящие лыжи (руки - туловище - ноги - лыжи).Класс разделить на 2 команды.Упражнение выполняется на скорость, при этом учитывается техника владения лыжным ходом.После старта проехать участок 40 метров, обогнуть флажок и вернуться для передачи эстафеты. Выигрывает тот, кто первым финиширует. По ходу движения исправлять ошибки.Отметить учащихся отличившихся на уроке .Сообщение оценок.выполнять передвижение на лыжах используя изученные ранее ходы до 2 км |

**План-конспект урока**

по физической культуре 3 класс

Раздел: Лыжная подготовка

Тема урока: сдача нормативов

Цель: Развитие физических качеств

Задачи:

1.   Сдача контрольных нормативов на 100 м,200м

Совершенствование одновременных лыжных ходов

2. Развивать быстроту и выносливость у обучающихся на уроке физическая культура ,при изучений раздела Лыжная подготовка ,посредствам сдачи нормативов

      3. Воспитывать силу воли у обущихся на уроке физическая культура ,при изучений раздела лыжная подготовка ,посредствам сдачи нормативов

Инвентарь: лыжи, лыжные ботинки и палки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Дозировка | ОМУ(организационно –методические указания) |
| **I Подготовительная часть 10-12мин** |
| 1.2.3.4.5. | Выход на лыжную базу, выдача инвентаря.Выход к месту занятий.ПостроениеСообщение задач урокаСтроевые приемы на местеОРУ:1.И.п.стоя ноги врозь круговые движения руками 1-4 вперед, 5-8 назад.2.И.п.: стойка ноги врозь, руки вперед. На каждый счет повороты туловища поочередно вправо, влево.3.И.п.стоя ,ноги на ширине стопы , руки вниз; на счет-1-руки вперед;2- руки вниз;3- руки назад; 4- руки вниз4.И.п стоя ,ноги на ширине стопы, руки вниз; на счет-1-руки вперед;2-руки назад5.то же, но с небольшим подседанием в момент движения рук вниз.6.И.п.:ноги врозь, руки на поясе; 1-небольшой наклон туловища вперед, 2-слегка согнуть ноги в колене;3-выпрямить ноги;4- И.п.7.И.п. ноги вместе, руки на пояс; На 1- приседание руки вперед;2- И.П.8.И.п. стоя ,ноги на ширине стопы , руки вниз. На счет 1-подняться на носки, руки вперед; 2-И.п9.И.П. - ноги вместе, руки на пояс.1-2 - прыжки на правой,3-4 - то же на левой,5-6 - прыжки на обеих. | 3 мин1 мин1 мин1 мин6-8мин30 сек30 сек30 сек30 сек12 раз20 сек | Проверка формы одежды, проверка инвентаря.Строевые команды.Напомнить основные требования безопасности при занятиях на уроках лыжной подготовки.Краткость и четкость в изложенииОбратить внимание на амплитуду движения, спина прямая.Повороты с максимальной амплитудойСохранять положение рук в одной плоскости с плечамиНоги в колене не сгибаютсяСледить за работой рук и ногТуловище не наклонять, спина прямая |
| **II Основная часть 20 -25 мин** |
|  | Сдача контрольного нормативаБег на – 100 мСовершенствование одновременных лыжных ходовБег на 200 м  |  10 минут10 минут | Нормативы: Мальчики  Бег 100 м5 4 313,6 12,8 11,9Нормативы: Девушки  Бег 100м5 4 3 12,8 11,6 10,7 Нормативы: Мальчики  Бег 200м5 4 324,6 23,1 22,7Нормативы: Девушки  Бег 200м5 4 3 23,8 22,1 21,4 |
| **III Заключительная часть3 - 5 мин** |
|  | Построение. Подведение итога урока, разобрать ошибки, если имели место.Домашнее заданиеУход с места занятий. | 1-2 мин1 мин30 секунд  | Отметить наиболее отличившихся  Написать какие формы сдачи норм контроля бывают |