Урок физкультуры
1 класс
Лыжная подготовка
Тема: ТЕХНИКА ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ ВОКРУГ ПЯТОК ЛЫЖ

Планируемые результаты:
личностные — организация собственной деятельности (выполнение организующих строевых команд, ступающего шага на лыжах, поворота переступанием вокруг пяток лыж); проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; дисциплинированность, упорство в достижении целей; оказание бескорыстной помощи сверстникам;
• *метапредметные* - характеристика и объективная оценка действия на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий (организующие строевые команды, ступающий шаг на лыжах, поворот переступанием лыж вокруг пяток); организация места занятий; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
• *предметные* - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности; нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.
Универсальные учебные действия:
• *познавательные: общеучебные* - разучивание техники поворота переступанием лыж вокруг пяток, организующих строевых команд; выполнение ступающего шага на лыжах, организующих строевых команд, поворота переступанием лыж вокруг пяток;
• *регулятивные* - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
• *коммуникативные -уметь:* задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия;
• *личностные: самоопределение* - дают адекватную позитивную самооценку; *смыслообразование* - проявляют познавательный интерес к изучению предмета.
Задачи: повторить технику ступающего шага без палок; разучить технику поворота переступанием на лыжах; провести дистанцию не менее 500 метров ступающим шагом.
Инвентарь: лыжи по количеству учеников.
Содержание урока I. Вводная часть.
Выйдя из помещения школы, провести построение в колонну по одному, во время которого выполняется команда «Лыжи на плечо»; дети следуют за учителем на площадку для катания. На площадке выполняется команда «Лыжи к ноге», после которой дети, оставаясь в колонне и держа дистанцию, равную длине лыж, по команде «На лыжи становись!» надевают лыжи. Учитель. Не толкаясь и не обгоняя, вы должны пройти один круг *(если круг мал, его следует пройти дважды).* Пройдя один круг вместе с учителем, дети идут самостоятельно, начиная движение с 10-15 -секундным разрывом. Главное - выполнять два правила: идти по лыжне и соблюдать правила обгона (2 круга).
II. Основная часть.
Пройдя три круга, остановить учеников и повернуть из колонны в шеренгу (дистанция между

Передан через Диадок 16.01.2022 10:57 GMT+03:00
b9e1ede4-724c-437f-81f6-ad21dd779693

учениками не менее 3 метров). Учитель показывает технику поворота переступанием лыж вокруг пяток. Ученики пробуют выполнить его на месте, повторив 2-3 раза, далее упражнение выполняется по прямой (класс остается стоять в шеренге). Пробежать ступающим шагом 5-10 м, развернуться переступанием, вернуться обратно и опять развернуться. (Выполнить 2-3 раза.) ,

III. Заключительная часть.

Прохождение дистанции не менее 500 м ступающим шагом (на круге есть место, обычно недалеко от учителя, где дети должны сделать поворот переступанием на 360°), проехать 10 м и сделать еще один поворот на 360°, после чего уже можно двигаться дальше.

Идентификатор документа b9e1ede4-724c-437f-81f6-ad21dd779693

Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	МБОУ "ПАВЛОВСКАЯ СОШ" Козлов Егор Дмитриевич, Исполняющий Обязанности Директора	03FABE5A00C1AD1497477589DC1B95C7F5 с 14.10.2021 08:25 по 14.10.2022 07:34 GMT+03:00	16.01.2022 10:57 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	МБОУ "ПАВЛОВСКАЯ СОШ" Козлов Егор Дмитриевич, Исполняющий Обязанности Директора	03FABE5A00C1AD1497477589DC1B95C7F5 с 14.10.2021 08:25 по 14.10.2022 07:34 GMT+03:00	16.01.2022 10:57 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа