**План-конспект урока**

**Класс:**

 2 класс

**Предмет:**

 Физическая культура - лыжная подготовка.

**Тема:** Развитие физических качеств - сила, выносливость.

**Цель урока:** Привитие интереса к занятию лыжным спортом.

**Задачи:**1) Развивать физические качества (выносливость, сила, ловкость, скорость).

                  2)Совершенствовать скользящий шаг; спуск в низкой стойке и подъём ступающим шагом.

                  3) Закрепить безопасное падение на лыжах.

                  4) Воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам.

**Тип урока:**

 Урок закрепления знаний и умений

**Используемое оборудование и инвентарь:**

Лыжи и лыжные палки.

**Краткое описание:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Содержание урока** | | **Дозировка** | **МУ** | |
| **I** | **Вводная часть** | | **10мин.** |  | |
|  | Организационный вход в зал. Построение. Сообщение задач урока. | |  | Построение в шеренгу.  Напомнить основные требования безопасности при занятиях на уроках лыжной подготовки. | |
|  | Одевание лыжных ботинок, проверка лыжного инвентаря, построение, передвижение к месту занятия. | |  | Проверить у детей соответствие формы одежды к занятиям на улице. Проверить исправность лыжного инвентаря. | |
|  | Разминка на лыжах:  пройти разминочный круг на лыжах с палками используя ранее изученные движения. Выполняют несколько ОРУ. | |  |  | |
| **II** | **Основная часть** | | **25 мин.** |  | |
|  | Прохождение дистанции скользящим шагом;  Спуск в низкой стойке, подъём ступающим шагом;  Безопасное падение на лыжах. | |  | Построить детей чтобы сильные ученики оказались впереди.  Обратить внимание на технику скользящего шага. Шаг широкий отталкивание мощное.  Следить за дыханием.  Следить за правильным выполнением упр. | |
|  |  | |  |  | |
| **III** | **Заключительная часть** | **10мин.** | | |  |
|  | Снятие лыж, очистка их от снега.  Построение учащихся. |  | | |  |
| Передвижение в школу.  Подведение итогов урока.  Оценки (самооценка) за урок. | |  | Отметить успехи детей. | |
|  | Домашнее задание. | |  | Развитие силовых качеств. | |