**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. |