***План-конспект урока***

***Разумова Оксана Сергеевна, учитель физической культуры***

***МБОУ- лицей №10***

***Тема: Урок – соревнования. Техники ступающего шага без палок****.*

***Класс:  2 класс***

***Продолжительность урока 45 мин.***

Задачи: - совершенствование техники ступающего шага без палок;

- обучение умению управлять лыжей;

- обучение поворотам переступанием на месте;

- воспитание воли к победе, коллективизма и товарищества;

Инвентарь:

1. для учителя – конспект урока, пара лыж, свисток.
2. Для детей – спортивная форма, пара лыж.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. Подготовительная часть:  Построение, рапорт, приветствие  Задачи на урок.  Выход на улицу.  О.Р.У. на лыжах. | 1 мин.  1 мин.  2 мин.  6мин | В спортзале в одну шеренгу с лыжами «у ног». Командует дежурный.  Учитель ставит задачи.  Расчет, приветствие, обратить внимание на внешний вид учащихся  В колонну по одному, с лыжами и палки в руках.  Ученики выходят на спортплощадку, надевают и строятся в одну шеренгу. Интервал – два метра. Во время поворота следить, что-бы дети не размахивали руками и сохраняли правильную осанку  Общеразвивающие упражнения.  1)Ходьба на лыжах на месте.  Поднять ноги на 10-15 см, носок лыжи на снегу.  Начинать медленно на 4 счета, постепенно увеличить  Темп и перейти на два счета. Повторить 10 раз.  2)Маршировка для рук.  И.п.-о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях. Раз, левая рука назад,  правая вперед. На два сменить положение рук. Начать медленно, затем ускорить. Повторить 10 раз.  3)Маршировка для ног.  И.п.-о.с. на лыжах, палки в руках.  Раз левое колено вперед, стопа на носок. Два левое колено в и.п., правое колено вперед, стопа на носок.  Темп постепенно увеличить. Повторить10 раз.  4)Упражнение для позвоночника.  И.п.-о.с. на лыжах, палки вместе под локтями за спиной.  Повороты корпуса влево и вправо. Начать медленно, постепенно ускорить. Повторить 10 раз.  5)Наклоны.  И.п.- о.с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине.  Медленно повторить 8 раз.  7)Махи ногами.  И.п.- о.с. на лыжах, руки в упоре на палках.  Маховые движения правой ногой назад – вперед, лыжа  скользит носком по лыжне.  8 движений, то же левой ногой.  8)Прыжки.  И.п.- о.с. на лыжах, руки в упоре на палки. Прыжки на  Месте на обеих ногах. Носки лыж на снегу. Повторить  10 раз. |
| 2. Основная часть. |  |  |
| Ходьба по учебной лыжне ступающим шагом.  Умение управлять лыжей.  Повороты переступанием на месте.  Передвижение приставными шагами.  Подвижная игра. | 5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  10 мин. | По команде учителя ученики уходят на учебную лыжню.  В колонну по одному, дистанция 3-4 м.  Учитель следить за исполнением учениками техники ступающего шага, дает индивидуальные советы.  По команде ученики сходят с трассы и выстраиваются в одну шеренгу, интервал 1,5 м.  И.п.- о.с. на лыжах, без упора на палки.  1)Перенести тяжесть тела на правую лыжу, поднять  поднять над снегом носок левой лыжи, сделать несколько размахиваний носком лыжи влево-вправо.  2)Правую опорную ногу слегка согнуть, пятку левой лыжи прижать к снегу. Размахивать левой лыжей вначале медленно, затем быстрее.  Добиваться неподвижного положения пятки на снегу и давления стопы на лыжу.  То же правой лыжей.  И.п.- о.с. на лыжах ,не опираясь на палки.  Перенеся тяжесть тела на левую ногу, поднять носок правой лыжи. Перенеся вес тела на правую лыжу, приставить к правой левую лыжу, и т.д. до полного поворота на 360 градусов.  Продолжать аналогичное упражнение влево.  Можно выполнить повороты вокруг носков лыж. Постепенно скорость переступания надо увеличить. Шаги делать равномерные, так чтобы след на снегу оставался похожим на лучи солнца.  И.п.- о.с. на лыжах, не опираясь на палки.  Перенести тяжесть тела на левую лыжу, поднять горизонтально вверх правую лыжу до щиколотки левой ноги. Сгибая правую ногу в колене, опустить ее чуть вправо не снег. Перенести тяжесть тела на правую ногу и приставить к ней левую. Выполнить несколько шагов вправо, затем аналогичным образом влево.  1. Кто красивее нарисует лыжами (поворот переступанием) «солнышко». Из положения «класс в одну шеренгу» нужно как можно быстрее до спортзала ступающим шагом. Мальчики соревнуются отдельно от девочек. |
| 3. Заключительная часть.  Сдать лыжи.  Построение.  Итоги урока.  Домашнее задание. | 2 мин.  1 мин.  1мин.  1 мин. | Снять, обтереть, сложить и сдать инвентарь.  В спортзале, самостоятельно.  Учитель подводит итог.  Повторить изученное на уроке во время прогулки на лыжах. |