**План – конспект урока по физической культуре**

**Раздел программы: Лыжная подготовка**

**Тема:** Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.

**Класс:** 1

**Разработано учителем физической культуры: Тюфтяев А.В.**

**Дата проведения:**

**Присутствовали:** -- человек

**Цели урока:**

- формирование двигательных навыков у обучающихся;

- развитие физических качеств: ловкость, быстрота, координация, сила.

- привлечение детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

**Задачи урока:**

Образовательные: - Учить детей правильной переноске лыж. Разучивание ступающего и скользящего шага без палок и с палками.

Оздоровительные: укрепление здоровья, коррекция телосложения.

Воспитательные: воспитание дисциплинированности, чувства коллективизма, интереса к предмету.

**Тип урока: разучивание**

**Место проведения:** спортивная площадка школы

**Оборудование и инвентарь:** Лыжи, лыжные палки.

Части урока

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Дозировка |
| Вводная часть.1 мин. | 1. Построение, приветствие.2. Сообщение задач урока. | 30 сек30 сек | Проверить наличие формы, добиться четкости выполнения строевых команд. |
| Подготовительная часть 8-12 мин. | Строевые упражнения. Разминка:ОРУ **1.** И.п.- основная стойка.1-4 круговые движения головой в левую сторону.1-4 круговые движения головой в правую сторону.**2.** И.п.- основная стойка.1-4 круговые движения руками вперед.1-4 круговые движения руками назад.**3.** И.п.- стойка, ноги врозь руки на пояс.1-2 наклоны туловища вправо, левая рука вверх.3-4 наклоны туловища влево, правая рука вверх.**4.** И.п.- стойка, ноги врозь руки на пояс.1-4 круговые движения туловищем в левую сторону.1-4 круговые движения туловищем в правую сторону.**5.** И.п.- стойка ноги широко врозь.1. наклон к левой ноге.2. наклон вперед.3. наклон к правой ноге.4. И.п.**6.** И.п.- основная стойка.1. присед, 2. И.п.3. присед, 4. И.п. | 1 мин2 мин4 мин5-7 мин.5-7 раз5-7 раз5-7 раз5-7 раз5-7 раз | Руки прямые.Наклоны ниже, ноги в коленях не сгибать.Движения выполняются плавно, медленно, с максимальной амплитудой.Наклоны ниже, ноги в коленях не сгибать, руками касаться пола.Полностью выполнять приседания и полностью вставать.Прыжки выше, на счет четыре колени поднять вперед максимально быстро. |
| Основная часть 25-30 мин | 1Учить детей правильной переноске лыж. * игра кто быстрее соберет правильно лыжи.

2Разучивание ступающего шага без палок и с палками.-Обьяснение техники движения рук и ног-движение без палок-тоже с палками3Разучивание скользящего шага без палок и с палками.-Обьяснение техники скольжения без палок-выполнение в движении-Обьяснение техники скольжения в сочетании с движениями рук.-выполнение в движении4 П/И «Кто быстрее» | 4-51-2 круга1-2 круга1-2 круга1-2 круга 1 круг | Добиваться правильности выполнения.Сохранять дистанцию,не махать палкамиСледить за дисцеплинойДобиваться правильности выполненияСохранять дистанцию. |
| Заключительная часть 1-3 мин. | 1. Построение2. Подведение итогов  | 2 мин | Оценка учащихся. |