**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 сек  30 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 мин  2 мин  4 мин  5-7 мин.  5-7 раз  5-7 раз  5-7 раз  5-7 раз  5-7 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 палками  3Разучивание 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 движении  4 П/И «Кто быстрее» | 4-5  1-2 круга  1-2 круга  1-2 круга  1-2 круга  1 круг | Добиваться правильности выполнения.  Сохранять дистанцию,  не махать палками  Следить за дисцеплиной  Добиваться правильности выполнения  Сохранять дистанцию. |
| Заключительная часть 1-3 мин. | 1. Построение  2. Подведение итогов | 2 мин | Оценка учащихся. |