План-конспект

открытого урока Михеева Александра Сергеевича в 3Б классе

Тема занятия: лыжная подготовка.

Задачи занятия: - развитие общей выносливости;

- обучение технике попеременного двухшажного хода.

Инвентарь: лыжи, флажки.

Место занятия: школьная спортивная площадка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  пп | Содержание занятия | Время | организационно-методические указания |
| I. | Подготовительная часть | 7 |  |
| 1. | Построение, приветствие, задачи на урок | 2 | Класс в одно шереножном строю. Лыжи у ноги. |
| 2. | Передвижение к учебному кругу | 3 | В колону по одному |
| 3. | Общеразвивающие упражнения на лыжах:  - И.П.- О.С. на лыжах, палки вместе взяты двумя руками за концы, руки над головой – **наклоны вправо, влево, вперед, назад.**  - И.П.- О.С. на лыжах, палки вместе под локтями за спиной – **скручивания вправо, влево.**  - И.П.- О.С. на лыжах, палки вместе взяты двумя руками за концы, руки над головой – **движение руками вперед, назад за спину.**  - И.П.- О.С. на лыжах, палки вместе взяты двумя руками за концы – **вращение туловищем вправо, влево.**  - И.П.- О.С. на лыжах, руки в упоре на палки воткнутыми в снег – **махи ногами; приседания с выпрыгиванием вверх.** | 2 | Класс в одно шереножном строю с интервалом в 2 м.  Каждое упражнение выполняется от 5 до 10 раз. |
| II. | Основная часть | 28 |  |
| 1. | Передвижение по кругу скользящим шагом с перестроением на учебные лыжни. | 2 | В колонну по одному с интервалом в 3-4 метра. Хорошо катающиеся по внешнему кругу, плохо – по внутреннему. |
| 2. | Обучение попеременному двухшажному ходу:  - выполнение стойки лыжника (СЛ);  - в СЛ - попеременное движение рук;  - СЛ – имитация работы рук стоя на одной ноге;  - передвижение скользящим шагом (короткие скользящие шаги без работы рук, скользящие шаги с махами руками, удлиненный прокат на лыже с махами руками, лыжный самокат, скользящие шаги с палками взятыми за середину.  - игра «шире шаг»  - попеременный бесшажный ход;  - движение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне. | 1  1  2  10  3  3  6 | Показать ход в целом  многократное выполнение;  параллельная работа рук;  смена опорной ноги через 8 циклов;  обратить внимание на полный перенос ЦТ на толчковую ногу и выполнение сильного толчка по направлению вперед-вверх; окончание выпрямление ноги;  выполнение минимального количества скользящих шагов  следить за положением рук;  полная координация движений. |
| III. | Заключительная часть | 5 |  |
| 1. | Подведение итогов занятия | 1 | Класс в одношереножном строю. Лыжи у ноги. |
| 2. | Домашнее задание | 1 | Повторить изученное на уроке |
| 3. | Уборка лыжного инвентаря | 3 | Связать, сложить инвентарь в места хранения |

Учитель физической культуры А.С. Михеев