Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Киселёвского городского округа

«Средняя общеобразовательная школа № 14»

**План конспект**

урока физической культуры

для обучающихся 2 класса

по лыжной подготовке

Учитель: Оруджова А.В.;

Дата проведения:

Время проведения: 40 минут

Место проведения: учебная лыжня

Инвентарь: лыжи, палки, флажки.

Цель урока: Обучение технике спуска в основной стойке, подъём ступающим шагом.

Задачи урока:

1. Разучить технику спуска в основной стойке, подъём ступающим шагом;
2. Создать у занимающихся представление об изучаемом двигательном действии;
3. Развивать у учащихся регулятивные УУД в процессе обучения;
4. Развивать скоростные качества в эстафете на лыжах.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание, МОУ. | Дозировка | Частные задачи | УУД | |
| Подгото  вительная  9мин. | 1.Построение, приветствие.  2. Сообщение задач урока.  3. Инструктаж по технике безопасности.  4. Передвижение к месту занятий.  5. Общеразвивающие упражнения:  1). Ходьба на месте.  И.п. - о.с. на лыжах. Раз - поднять левую ногу, согнув в колене, на высоту 10 - 15 см, носок лыжи на снегу;  два - и. п.;  три - поднять правую ногу, носок лыжи на снегу;  четыре - и.п.  Начинать медленно на 4 счёта, постепенно увеличить темп и прейти на два счёта.  Повторить 30 раз.  **2). Маршировка для рук.**  И.п. - о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, туловище чуть вперёд, руки согнуты в локтях.  Раз - левая рука назад, правая вперёд;  Два - сменить положение рук.  Начать медленно, затем ускорить.  Повторить 30 раз. | 1мин.  30сек.  30сек.  3мин.  30сек.  30сек. | Обратить внимание на внешний вид, равнение в строю.  Держать расстояние в строю.  формировать у учащихся  правильную  осанку, дисципли-нированность, готовность выполнить распоряжение учителя.  Все упражнения выполнять с максимальной амплитудой. | **Регулятивные УУД:**  планирование – определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий; |
|  | **3). Маршировка для ног.**  И.п. - о.с. на лыжах, палки в руках.  Раз - левое колено вперёд, стопа на носок;  Два - левое колено в и.п., правое колено вперёд, стопа на носок.  Темп постоянно увеличить.  Повторить 30 раз.  **4). Упражнение для позвоночника.**  И.п. - о.с. на лыжах, палки вместе под локтями за спиной.  Повороты корпуса влево - вправо. Начать медленно, постепенно ускорить. Повторить 16 раз.  **5). Наклоны.**  И.п. - о.с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперёд, выпрямиться, прогнуться в спине. Медленно повторить 8 раз.  **6). Приседание.**  И.п. - о.с. на лыжах, палки воткнуты в снег. Приседание на полной стопе, руки вперёд, колени не сводить. Повторить 8 раз.  **7). Махи ногами**.  И.п. - о.с. на лыжах, руки в упоре на палках. Маховые движения правой ногой назад - вперёд, 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 16 раз. | 30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек. |  |  |
| Основная  27мин. | I.Обучение технике спуска в основной стойке.  1. Рассказ:  Основная стойка обеспечивает наибольшую устойчивость на спуске, удобна и наименее утомительна. Ноги слегка согнуты, лыжи расставлены на расстоянии 10-15 см друг от друга, туловище наклонено вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены и немного вынесены вперед, палки почти параллельны склону, кольцами назад.  2. Показ: **ОСНОВНАЯ СТОЙКА**  Основная  Проверка готовности учащихся к обучению.  Учащиеся должны знать, что:  а) нужно при спуске сгибать ноги в коленных суставах;  б) нельзя сильно наклонять туловище вперед;  в) нельзя руки с палками широко расставлять в стороны и держать перед собой кольцами вперед или волочить их по снегу;  г) нужно вес тела равномерно распределять на обе лыжи и слегка вывести одну лыжу вперед. | 1 мин. |  | **Регулятивные УУД:**  волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий. |
|  | г) нужно вес тела равномерно распределять на обе лыжи и слегка вывести одну лыжу вперед.  Учащиеся должны уметь:  а) принимать позу стойки при спусках в зависимости от крутизны;  б) правильно распределять вес тела на обе лыжи;  в) проходить весь спуск без особого напряжения.  3.Подводящие упражнения:  1. Спуск с некрутых склонов в основной стойке.  2. Спуск с узким и широким ведением лыж.  3. Выполнить прямой спуск в основной стойке через ворота из лыжных палок.  4. Выполнить спуск в основной стойке. | 3 - 4 раз.  3 мин.  3 - 4 раз.  3 мин.  2 раза  2 мин.  3 раза  3 мин. | Уметь правильно применять положение основной стойки.  Уметь удержать равновесие  Уметь удержать равновесие (при спуске с узким ведением лыж).  Выполнить упражнение на оценку. | **Регулятивные УУД:**  1.Формируем умение технически правильно выполнять действия;  2.контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; |
|  | II.Обучение технике подъём ступающим шагом.  1. Рассказ: Координация движений этим способом в принципе та же, что и в попеременном двухшажном ходе, только отсутствует фаза скольжения и меняется ритм работы рук. Делается по возможности широкий шаг с прихлопыванием лыжи, этим самым улучшается сцепление со снегом. Туловище наклоняется вперед, палки ставятся под небольшим углом к склону горы, увеличивается сила и продолжительность отталкивания ими. Перерывы в опорных положениях рук исчезают.  2. Показ:  **ПОДЪЕМ СТУПАЮЩИМ ШАГОМ**  Ступающий  Проверка готовности учащихся к обучению.  Учащиеся должны знать, что:  а) нельзя делать слишком большой наклон туловища вперед;  б) нельзя ставить лыжные палки в снег под слишком тупым углом далеко от туловища;  в) нельзя делать высокий вынос рук (выше головы).  3.Подводящие упражнения:  1. Передвигаясь в медленном темпе по лыжне (шеренгой), выполнить упражнение ступающим шагом (ходьба).  2. Передвигаясь вперед по мягкой лыжне, быстрыми шагами, поднимая лыжи.    3. Передвижение «в подъем» «ступающим шагом»  III. Лыжная эстафета:  Класс делится на две команды.  Условия эстафеты: мальчики выполняют этап подъём ступающим шагом, девочки – спуск в основной стойке. Начинают девочки.  Выигрывает тот, кто первым финишировал. | 1 мин.  (3-4 раза)  4 мин.  (20-25 м).  (2 раза)  3 мин.  (10–15 м.)  (3 раза)  3 мин.  (15-20 м).  4 мин. | Выполнить упражнение на оценку.  Выполнить упражнение как соревнование.  Упражнение выполняется на технику и скорость. | **Регулятивные УУД:**  1.Формируем умение технически правильно выполнять действия;  2. контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; |
| Заключительная  4мин. | I.Построение, подведение итогов урока, домашнее задание.  II. Передвижение к школе. | 3мин.  1 мин. | Отметить лучших.  Использовать на лыжных прогулках изученные ходы. | **Регулятивные УУД:**  оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; |