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 |
| Подготовительная 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. |  |  |
| Основная27мин. | 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 раза2 мин. 3 раза 3 мин.  | Уметь правильно применять положение основной стойки. Уметь удержать равновесиеУметь 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**СтупающийПроверка 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; |