МБОУ для детей

дошкольного и младшего школьного возраста

«Прогимназия «Радуга» города Курска

**КОНСПЕКТ УРОКА ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Прохождение дистанции до 1000 м без учета времени. Закрепление одновременно бесшажного и двухшажного ходов.

3 класс

Подготовила

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

Беседина Александра Никоноровна

Курск 2015

Пояснительная записка

|  |  |
| --- | --- |
| Автор материала | **Беседина Александра Никаноровна** |
| Должность (с указанием преподаваемого предмета) | Учитель физкультуры |
| Образовательное учреждение | МБОУ «Прогимназия «Радуга» г. Курска |
| Название материала | Урок по теме «Прохождение дистанции до 1000 м без учета времени. Закрепление одновременно бесшажного и двухшажного ходов». |
| Класс (возраст) | 3 класс  |
| Учебный предмет | Физкультура |
| Название учебного пособия, образовательной программы (УМК) с указанием авторов, к которому относится ресурс | Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. 1-11 класс. Пособие для учителя / В. И.Лях. – М.: Просвещение, 2004.  |
| Вид ресурса (презентация, видео, текстовый документ и другие) | Спортивная площадка, лыжи, лыжные палки, флажки. |
| Цели, задачи материала | Цели:- воспитание правильного отношения к здоровому образу жизни; - привлечение внимания к лыжному спорту. - создание у детей радостного отношение к уроку физической физкультуры и желания участвовать в спортивных соревнованиях;Задачи: - формировать у обучающихся навыки правильной осанки, культуру движений, красоту движения; - вырабатывать у детей организационные навыки;- воспитывать умение взвешивать обстоятельства, координировать свои действия с действиями игроков.  |
| Краткое описание работы с ресурсом (на каком этапе предполагается применение, форма использования: индивид, групповая и другое, на усмотрение автора). | 3 четверть учебного года. Данный урок является уроком по лыжной подготовке учащихся. Участвуют дети 3 классов прогимназии - 10 человек (2 подгр.). В урок включена подвижная игра «Два Мороза». |
| Список используемой литературы. Ссылки на Интернет – источники.  | 1. Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. 1-11 класс. Пособие для учителя / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2004.
2. Лях В.И. Мой друг – физкультура. 1- 4 класс. - М.: Просвещение, 2012 г
3. Лыжи и здоровье. В.В. Миненков, Е.М. Соболь.М.: Физкультура и спорт.
4. Лыжная подготовка в школе: 1-11 класс. В.В. Осинцев. М: Изд-во ВЛАДОС-Пресс, 2001 (конспекты уроков для учителя физкультуры).
 |

Конспект урока

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятий | Содержание материала | Доз-ка | Организационно-методические ука­зания |
| Подготови-тельнаячасть5'Основная частьЗаключи-тельная часть | Построение с лыжами.Сдача рапорта.Приветствие. Сообщение темы урока. Одевание лыж.I. Прохождение дистанции до 1000 м, без учета времени.II. Закрепление одновре­менного бесшажного хода.Этот ход скользящих ша­гов не имеет. Продвижение вперед происходит за счет отталкивания рука­ми. 1. Путем использования массы тела.
2. Отталкивания руками с резким разгибанием рук в локтевых суставах и уходом кистей за бедра.

III. Одновременно двухшажный ход.В цикле хода: два сколь­зящих шага, одновремен­ное отталкивание руками и свободное скольжение на двух лыжах. Построение движений хода начинается со свободного скольжения на лыжах.1 – шаг левой, вынос палок кольцами вперед;2 – шаг правой, движением кистей переместить палки кольцами назад;3 – наклон туловища с отталкиванием руками, и приставлением маховой ноги к опорной. П/И «Два Мороза»Считалочкой выбираются Два Мороза, Мороз Крас­ный нос и Мороз Синий нос. Два Мороза взявшись за руки, произносят следующие слова:Мы два брата молодые Два Мороза удалые Я - Мороз Красный нос Я - Мороз Синий нос Вместе:Кто из вас решитсяВ путь дороженьку пус­титьсяДети:Не боимся мы угроз И не страшен нам Мороз Правила: Морозы должны поймать детей, а дети убежать. Игра повторяется.Построение.Подведение итога урока.Организованный уход. | 30́30́30́30́2́2х1002х1002-3раза | Обратить внимание на внешний вид.Обратить внимание на скольжение детей.Обратить внимание на попеременное скольжение. |

**Список использованной литературы**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. 1-11 класс. Пособие для учителя / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2004.
2. Лях В.И. Мой друг – физкультура. 1- 4 класс. - М.: Просвещение, 2012 г
3. Лыжи и здоровье. В.В. Миненков, Е.М. Соболь.М.: Физкультура и спорт.
4. Лыжная подготовка в школе: 1-11 класс. В.В. Осинцев. М: Изд-во ВЛАДОС-Пресс, 2001 (конспекты уроков для учителя физкультуры).