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-тельная  часть  5'  Основная часть  Заключи-  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 решится  В путь дороженьку пус­титься  Дети:  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. | 30́  30́  30́  30́  2́  2х100  2х100  2-3  раза | 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).