***Конспект урока по лыжной подготовке во 2 кл***

***Тема урока:*** совершенствование скользящего шага

***Цели урока:***

1) Образовательные:

- совершенствовать скользящий шаг.

2) Развивающие:

- содействовать развитию силы и координации движений;

- содействовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

3) Воспитательные:

- формировать навыки дружной и согласованной работы при выполнении учебных заданий;

- воспитать трудолюбие и стремление выполнять в полном объеме нагрузку на уроке.

***Тип урока:*** урок совершенствования знаний, умений и навыков.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Часть урока* | *Частные задачи* | *Средства* | *Дозировка* | *Форма проведения* | *Методические указания* |
| **Подгото-витель-ная часть** | **1.**Организовать учащихся к проведению урока, нацелить их внимание на решение поставленных задач.  **2.** Кратко ознакомить занимающихся с целями и задачами занятия.  **3.** Подготовить организм занимающихся к предстоящей физической нагрузке. | **1.** Строевые упражнения и голосовые команды.  **2.** Разминка 2 круга | 5 минут  5 минут | Фронтальная | Проверить наличие соответствующей спортивной формы у занимающихся.  Соблюдать дистанцию, не наступать на лыжи впереди идущих, обгонять по правой стороне. |
| **Основ-ная часть** | **1.**Дать установку занимающимся на совершенствование техники скользящего шага.  **2.** Напомнить о посадке лыжника и маятникообразной работе рук.  **3.** Совершенствовать технику скользящего шага при помощи игрового упражнения с элементами соревнований. | **1.** Напомнить о значении скользящего шага для лыжных ходов и технике его выполнения.  **2.** Показ скользящего шага  **3.** Применение занимающимися скользящего шага.  И.п.- стоя в шеренге, ступни ног параллельны. Сгибая ноги в голеностопных суставах, наклонить голени вперёд на 1-3ои в коленных суставах до 135-140о. Наклоняя туловище вперёд за счёт сгибания в тазобедренных суставах до 115-120о, перенести вес тела на переднюю часть стопы.  Учащимся необходимо с места преодолеть за 4 скользящих шага наибольшее расстояние. Первыми данное упражнение выполняют мальчики, девочки в это время проезжают 2 учебных круга, после чего ученики меняются местами. | 25 минут | Фронтальная  Групповая | * Скользящий шаг – основа всех классических лыжных ходов и переходов с хода на ход. * Особенно выделить такие элементы: одноопорное скольжение, законченный толчок ногой и активный вынос маховой ноги с последующим её торможением, маятникообразную работу рук. * Пройти один учебный круг, соблюдая дистанцию 2 метра. * проводится в одношереножном строю, учитель, проходя вдоль шеренги, поправляет каждого ученика.   Учащимся необходимо в положении посадки лыжника скользить на правой и левой лыжах, сохраняя равновесие. Победителем является тот ученик, кто дальше всех проехал. |
| **Заклю-читель-ная часть** | **1**. Построение, подведение итогов урока. | **1.** Приведение лыжного инвентаря в надлежащий вид.  **2.**Построение, рапорт, расчет.  **3**.Подведение итогов урока, замечания.  **4.** Передвижение к базе; | 5 минут | Фронтальная | Оценки за урок, устранение ошибок, выполнение задач урока. |