**План - конспект урока по лыжной подготовке для учащихся 2 класса**

**Дата:**

**Место:** пришкольная площадка МБОУ «СОШ № 21»

**Время:** 40 мин.

**Задачи:**

1.Разучить технику одновременного бесшажного хода.

2. Совершенствовать технику спусков в высокой и низкой стойках.

3. Развитие координации движения и выносливости.

**Методы проведения:** Фронтальный, групповой.

**Инвентарь:** лыжи, лыжные палки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ч/У** | **Содержание урока** | **Доз-ка** | **ОМУ** |
| **І****Подготов. часть****(12-13 мин)****ІІ****Основная часть****(25 мин)****ІІІ****Заключит. часть****(3-4 мин)** | **1. Построение**, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.**2. Переход к учебной лыжне.**ОРУ с палками:- И.П. – О.С. палка в руках на ширине плеч над головой.1 Руки вперед2 Руки вверх3 Руки назад4 И.П.- И.П. – тоже1 Наклон влево 2 И.П. 3 Наклон вправо4 И.П.- И.П. – тоже1–4 Вращение туловищем вправо5 -8 тоже влево- И.П. тоже1– 3 наклона вперед4 И.П.- И.П. тоже1-2 вращение туловища вправо3-4 тоже влево3. Одевание лыж.1. Одновременный бесшажный ход.Стоя на месте одновременная постановка палок на снег.При скольжении под уклон постановка палок на снег.Тоже с отталкиванием.Тоже с наклоном туловища.Равномерное передвижение.2. Спуски: Произвольное катание на склоне. Преодоление ворот из палок.3. Игры и эстафеты с ранее изученными элементами.Восстанавливающие упражненияПередвижение до школы  | 1 мин.3 мин.5 мин10 раз10 раз10 раз10 раз10 раз1мин8 мин3 мин5 мин10 мин7 мин1 мин.4 мин. | Проверить крепленияПостроение в одну шеренгуВ колонну по два медленно бегом В две шеренги, под счетСпина прямаяРуки не сгибатьНоги прямые Спина прямаяНоги прямыеСпину держать прямоПалки ставить за пятками ботинокС прокатываниемhttp://en.coolreferat.com/ref-1_1843073706-10791.coolpicПрохождение дистанции в среднем темпе http://www.studfiles.ru/html/2706/667/html_0DufAaiMsy.QjoR/htmlconvd-ptjU5P_html_33cb719e.jpgВ колонну по два. |