**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 вперед  2 Руки вверх  3 Руки назад  4 И.П.  - И.П. – тоже  1 Наклон влево  2 И.П.  3 Наклон вправо  4 И.П.  - И.П. – тоже  1–4 Вращение туловищем вправо  5 -8 тоже влево  - И.П. тоже  1– 3 наклона вперед  4 И.П.  - И.П. тоже  1-2 вращение туловища вправо  3-4 тоже влево  3. 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 упражнения  Передвижение до школы | 1 мин.  3 мин.  5 мин  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  1мин  8 мин  3 мин  5 мин  10 мин  7 мин  1 мин.  4 мин. | Проверить крепления  Построение в одну шеренгу  В колонну по два медленно бегом  В две шеренги, под счет  Спина прямая  Руки не сгибать  Ноги прямые  Спина прямая  Ноги прямые  Спину держать прямо  Палки ставить за пятками ботинок  С прокатыванием  http://en.coolreferat.com/ref-1_1843073706-10791.coolpic  Прохождение дистанции в среднем темпе  http://www.studfiles.ru/html/2706/667/html_0DufAaiMsy.QjoR/htmlconvd-ptjU5P_html_33cb719e.jpg  В колонну по два. |