Конспект урока.

Урок №

Тема:

Класс: 1

Количество учащихся:

Время урока: 45 минут

Место проведения: спортивная площадка

Инвентарь: лыжи, палки

Задачи урока:

1. Обучение технике выполнения скользящего шага.
2. Развитие координационных способностей.
3. Развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям.

Дата проведения: 17.02.09

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Дози-ровка | Организационно-методические указания |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я | 1. Построение 2. Организованный выход к месту занятий 3. Построение в 1 шеренгу 4. Приветствие, сообщение задач урока 5. Перестроение в 2 шеренги 6. ОРУ без лыж 7. И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх   1,2 – рывки руками  3,4 – то же, с другой руки   1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны   1-4 – круговые движения в локтевом суставе вперёд  5-8 – то же, назад   1. И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам   1-4 – круговые движения в плечевом суставе вперёд  5-8 – то же, назад   1. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс   1 – наклон туловища вправо  2 – и.п.  3,4 – то же, в другую сторону   1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову   1 – поворот туловища вправо  2 – и.п.  3,4 – то же, влево   1. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс   1 – наклон, руки вверх  2 – присед, руки вперёд  3 – наклон, руки вверх  4 – и.п.   1. И.п. – стойка, руки в стороны   1 – мах правой  2 – и.п.  3,4 – то же, с другой ноги   1. Прыжки на двух 2. Упражнение на восстановление дыхания | 30``  5`  30``  30``  1`  7`  8р.  4р.  4р.  8р.  8р.  4р.  4р.  15р.  30`` | В 2 колонны  «В 1 шеренгу стройсь!»  «На 1-2 рассчитайсь!», «В 2 шеренги становись!»  Спина прямая  Спина прямая  Спина прямая  Колени не сгибать  Колени прямые, таз неподвижен  Колени прямые  Спина и колени прямые  Прыгать выше, спина прямая  1-2 – вдох, руки вверх, 3-4 – выдох, руки вниз. |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я | 1. Одеть лыжи 2. Скользящее движение правой лыжей вперёд-назад 3. Скользящее движение левой лыжей вперёд-назад 4. Объяснение и показ техники выполнения скользящего шага 5. Выполнение техники скользящего шага 6. Эстафеты | 3`  1`  1`  1`  3`  7`  8` | Следить за правильностью выполнения упражнения  Следить за правильностью выполнения упражнения  1 круг, исправление ошибок |
| З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я | 1. Построение 2. Снять лыжи 3. Подведение итогов урока 4. Дать домашнее задание 5. Организованное возвращение в школу | 2`  2`  30``  30``  2` | В 2 колонны |