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 |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ | 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 руками3,4 – то же, с другой руки1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1-4 – круговые движения в локтевом суставе вперёд5-8 – то же, назад1. И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам

1-4 – круговые движения в плечевом суставе вперёд5-8 – то же, назад1. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – наклон туловища вправо2 – и.п.3,4 – то же, в другую сторону1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову

1 – поворот туловища вправо2 – и.п.3,4 – то же, влево1. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – наклон, руки вверх2 – присед, руки вперёд3 – наклон, руки вверх4 – и.п.1. И.п. – стойка, руки в стороны

1 – мах правой2 – и.п.3,4 – то же, с другой ноги1. 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 прямаяСпина прямаяСпина прямаяКолени не сгибатьКолени прямые, таз неподвиженКолени прямыеСпина и колени прямыеПрыгать выше, спина прямая1-2 – вдох, руки вверх, 3-4 – выдох, руки вниз. |
| ОСНОВНАЯ | 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 упражненияСледить за правильностью выполнения упражнения1 круг, исправление ошибок |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ | 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 |