

Конспект урока по лыжной подготовке для учащихся 2 класса

Тема урока : Лыжная подготовка

Задачи урока : 1.Совершенствование техники скользящего шага без палок.

2.Изучение техники подъема и спуска с небольших горок.

3.Содействие развитию выносливости , силы, ловкости.

4.Воспитание трудолюбия ,ответственности ,самодисциплины , смелости ,решительности ,находчивости.

5.Обеспечить усвоение учащимися знаний техники скользящего шага .

Урок сопровождается: Презентацией Power Point и наглядным материалом.

Современные образовательные технологии:

здоровьесберегающие игровые , исследовательские.

Место проведения: спортивная площадка, пологий спуск.

Инвентарь: лыжи , лыжные палки, проектор(в зале).

Урок проводит: Рапопорт И.А.

Часть урока	Содержание урока	дозировка	Организационно-методические указания
подготовительная	1. Построение ,сообщение задач урока Показ слайдов на новую тему, Выход на улицу.	30 сек 2 мин 30 сек.	Проверить учащихся по списку. Рассказ по теме. Построение в шеренгу с лыжами.
	2 .Совершенствование элементов лыжного строя. Выполнение команды «Лыжи положить!», «Лыжи взять !» Организованное передвижение к месту занятий.	2 мин.	Шаг левой вперед -лыжи положить с права - шаг левой назад . Также взять лыжи.
	3.Построение в круг (без лыж) ОРУ в движении :	3-4 раза	Движения по кругу в затылок друг за другом. Соблюдать дистанцию. Согласовать работу рук и ног.
	1. И.П. руки опущены вниз . 1-шаг левой , руки в стороны 2-шаг правой ,руки вверх 3-шаг левой ,руки в стороны	3-4 раза	С отведением рук назад.

подготовительная	3. И.П. руки к плечам. Шаг-круг 4 раза вперед ,4 раза назад. 4. И.П. руки в замок над головой. 1-шаг левой ,наклон в лево. 2-шаг правой наклон в право. 5. И.П. Руки в замок перед грудью. 1-шаг левой, поворот в лево. 2-шаг правой ,поворот в право. 6. И.П. основная стойка. 1-шаг левой ,наклон к левой ноге. 2- шаг правой наклон к правой ноге. 7. Ходьба выпадами. Выпад левой - два пружинистых движения. Выпад правой – два	3-4 раза 3-4 раза 3-4 раза 3-4 раза 5-6 раз	Локоть проходит выше плечевого сустава. Туловище держать ровно. Следить за сохранением дистанции. Локти на уровне плеч, поворот только туловищем. Шаги короткие. Соблюдать дистанцию. Руки на пояс. Туловище держать ровно.
--------------------------------	---	--	--

подготовительная	7. И.П. полный присед. Ходьба в полном приседе. 8.И.П. Руки на пояс. Прыжки на левой (правой ноге). 9.Передвижение приставным шагом (левым) правым боком вперед по кругу. Построение в колонну по одному на лыжах.	5-7 сек 4 раза по 8 прыжков 4 раза по 8 прыжков.	Колено работает вперед-назад . Руки на поясе. После толчка ногу подтягиваем под себя. Соблюдать дистанцию. Организованное передвижение на лыжах к учебной площадке .
основная	1. Произвольное передвижение детей на лыжах по кругу. 2.Ступающий шаг без палок. 3.Скользящий шаг без палок. 4. Одноопорное скольжение:		Темп средний. Согласовать работу рук и ног. Согласовать работу рук и ног.

Основная часть урока	Перенести вес тела на одну ногу , другой толкаться. Повторить скольжение на другой ноге.	8-10 раз	Слегка вперед наклонить туловище.
	Передвижение на лыжах к пологому склону. Изучение техники подъемов и спусков. 1.Подъем ступающим шагом. 2.Подъем скользящим шагом. 3.Подъем «полуелочкой».	8-10 раз	Выяснить: сколько скольжений получилось на правой ноге ,сколько на левой ? Сколько раз вы не удержались и упали?
	4.Подъем «лесенкой»	2мин.	Передвигаемся в колонне по одному с дистанцией. Подъем наискось и по прямой. Подъем наискось и по прямой. Ступающим шагом по косому направлению.

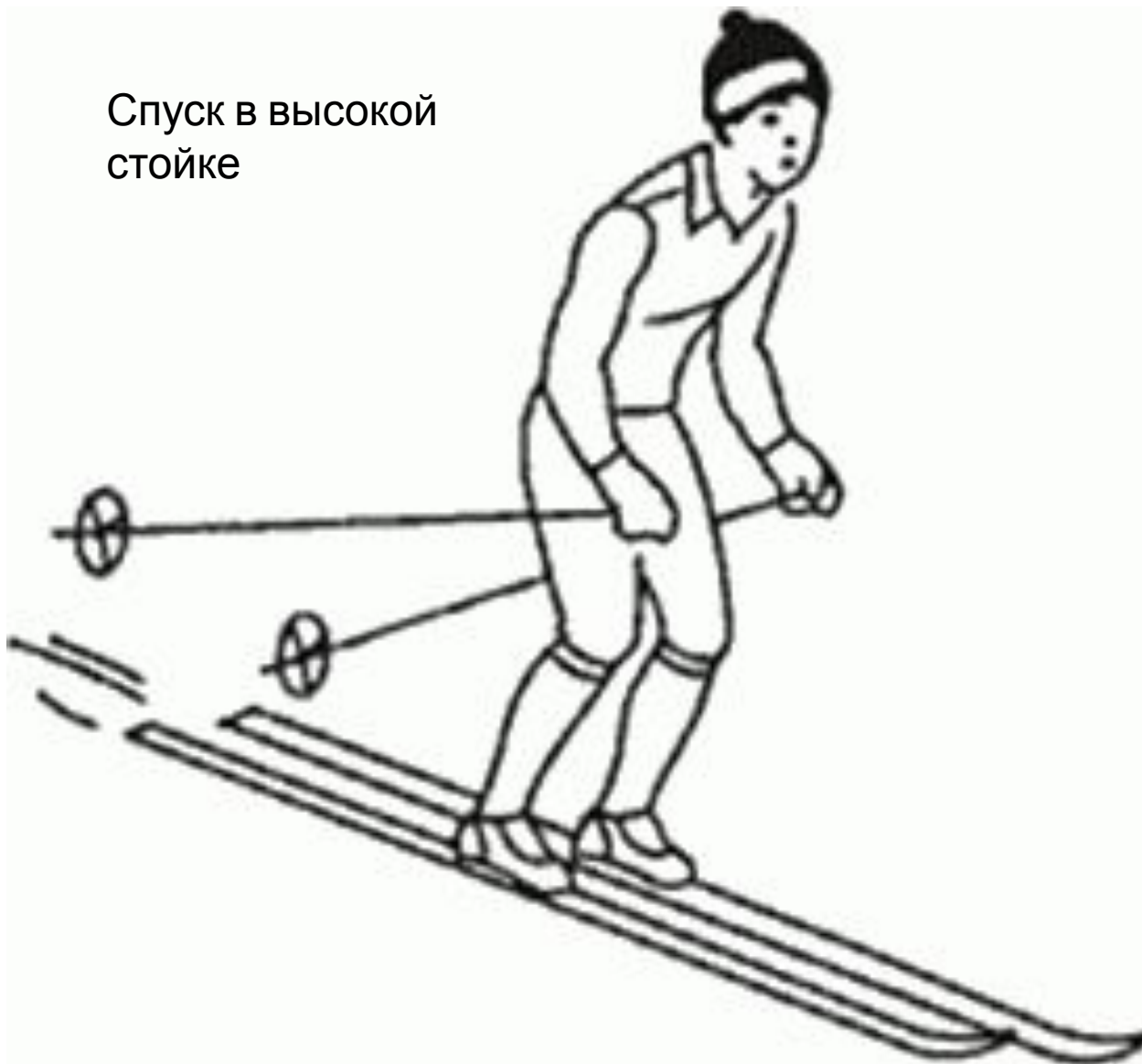
Основная часть	Встать боком к небольшому склону. Поочередно переступать ногами в сторону вершины. А) подъем с палками. Б) подъем без палок. Спуск с пологих склонов. 1. Основная стойка при спуске.	5-6 раз 5-6 раз	След от лыж будет напоминать лесенку. Сколько раз вы упали поднимаясь с палками? Сколько падений допустили без палок ? Получилась ли у вас ровная « лесенка?». Лыжи параллельно на расстоянии 12-16 см. друг от друга ,ноги слегка согнуты , туловище наклонено вперед и в сторону . Палки наклонены назад .Вес тела равномерно распределен на обе ноги.
------------------------------	---	-----------------------------	---

основная	1. Спуск без палок. 2. Спуск с палками в низкой стойке. Подвижная игра «Быстрый лыжник	3-4 раза 5мин.	Выяснить: сколько раз вы спустились без падений? Сколько раз вы помогали себе палками? Какое чувство вы испытали спускаясь с горы? Кто быстрее доберется на одной лыжи до финиша тот и выиграл.
заключительная	Построение в колонну по одному с лыжами в руках. Организованное возвращение к школе. Подведение итогов урока.	5 мин.	Проверить учащихся по списку. Разобрать ошибки. Выставить оценки.

Подъем скользящим
шагом



Спуск в высокой
стойке





Подъем
«лесенкой»



Подъем
«елочкой»



Подъем
«полуелочкой»