**План-конспект урока по физической культуре в 2 «б» классе**

**Тема урока:** Совершенствование техники передвижения на лыжах.

**Задачи урока:**

**Оздоровительные задачи:**

1.Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.

**Воспитательные задачи:**

1.Формировать интерес к занятиям зимними видами спорта.

2.Формирование сознательного отношения к занятиям физической культуры.

3.Воспитание чувства уверенности в себе.

4.Воспитание уважение друг к другу, чувство товарищества, взаимопомощи, чувство патриотизма.

**Развивающие задачи:**

1. Дать представление о различных видах передвижения.

2. Закрепить технику скользящего шага на лыжах.

3.Совершенствовать технику бесшажного хода.

4.Развивать умение и желание работать в коллективе.

**Место в расписании уроков**:4 урок

**Дата проведения:** 17.02.2015года

**Время:** 45минут

**Место проведения:** Школьный стадион

**Инвентарь и оборудование:** лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, конусы, сказочные персонажи, разноцветные ленты, компьютер

**Урок провел:** Кячина Е.А.

**Оценка за проведение урок:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Частные задачи | Средства | Дозировка | Методические приемы организации обучения и воспитание. |
| I.  п  о  д  г  о  т  о  в  и  т  е  л  ь  н  а  я  5-10мин  Основная  часть  20-мин  Заключительная  часть  4-6мин | Организовать учащихся к проведению урока.  Мотивация к активной деятельности.  Создать целевую установку на урок.  Создать ситуацию для определения темы урока.  Организовать учащихся на проведение разминки  Подготовить организм к основной части урока.  выработать правильную осанку;  - способствовать укреплению голеностопного сустава;  Способствовать укреплению мышц верхнего плечевого пояса  Способствует развитию верхнего плечевого пояса гибкости спины.  Содействовать развитию внимания  Способствуют развитию гибкости мышц спины  Способствовать укреплению мышц ног.  Совершенствовать технику передвижения на лыжах.    Способствует развитию верхнего плечевого пояса  Создать радостное настроение и снять усталость в конце урока.  Способствует развитию координации и внимания  Способствовать восстановлению дыхания  сердечнососудистой системы, развитию  внимания, наблюдательности  Способствовать положительному эмоциональному завершению урока | Начало урока в холле, построение , приветствие.  -**Ребята, кто сегодня готов к уроку похлопайте в ладоши.**  -**Кто пришёл с хорошим настроением, потопайте ногами.**  **-У кого, есть желание, отличится на уроке, шаг вперёд**.  Освобождённые подойдите ко мне, вы сегодня будете моими помощниками.(повязать разноцветные ленты на рукав)  сюрпризный момент (презентация с заданием от Лунтика Друг Лунтика попал в беду, в царство лени и скуки).  Ребята! Давайте поможем другу Лунтика, расскажем и покажем чем можно заниматься зимой.    **1)Какими видами спорта можно заниматься зимой?**  **2)Как вы думаете, чем можно заняться сегодня?**  **3)А как вы умеете ходить на лыжах?**  **4)А каким лыжным шагом вы ходите?**  Напомнить Т.Б.  Ребята пройдёмте к учебно-тренировочной лыжне.  Класс на месте стой раз, два. На 1-й и 2-й рассчитайсь. Вторые номера четыре шага вперёд, марш, раз, два, три, четыре. А что мы ещё должны выполнить, что бы не было травм? Правильно ребята разминку.  Сегодня выполним ОРУ на месте и на лыжах с лыжными палками.  ( Если необходимо учитель должен подойти к ученику и помочь закрепить ботинок в крепление).  ОРУ под русско-народную музыку  1) и.п. основная стойка, палка внизу, хват как гриф штанги.  1-руки с палкой вперед.  2-и.п.  3-руки с палкой вверх.  4-и.п.  2) и.п. о.с.- руки с палкой внизу.  1-руки вперед  2-руки вправо  3-руки вперед  4-руки вниз  5-6-7-влевую сторону  8-и.п.  3) и.п.о.с. руки с палкой вверху  1- наклон вправо  2-и.п.  3-наклон влево  4-и.п.  4)и.п. основная стойка, палка внизу.  1- небольшой выпад вперёд левой ногой, палка вперед.  2-и.п.  3- тоже левой ногой.  4-и.п.  Ребята, а теперь приступим главной задачи нашего урока, которую вы сами определили.  Сейчас мы будем передвигаться по лыжным дорожкам. Давайте вспомним технику выполнения скользящего шага.  Учитель показывает ступающий шаг в медленном темпе под счёт. Ребята слушайте внимательно и старайтесь повторять все движения за мной.( Помощники помогают, и смотрят за техникой выполнения лыжного шага)  Принимаем стойку лыжника, туловище слегка наклонено вперёд, согнуть немного ноги в каленом суставе, руки отведём назад, смотрим на кончики лыж. На раз делаем скольжение правой ногой вперёд и немного согнули, на два выполняем скольжение левой ногой и немного согнули, выполняем не большие шаги, руки двигаются как при ходьбе. А теперь выполняете самостоятельно  -без палок  -с палками  **Вспомним бесшажный ход (лыжник одновременно сильно отталкивается палками, скользя на обеих лыжах.Он выносит обе палки вперёд и вверх, затем быстро ставит их впереди носков ботинок и сильно отталкивается. Туловище наклоняется вперед**  **до горизонтального положения)**  **А теперь мы катаемся по большому кругу, выполняем тоже задание:**  **-скользящий шаг с палками**  **-бесшажный шаг**  Молодцы ребята! Все постарались, выполнить правильно и мало допустили ошибок.  Появление Мишки. (проводит эстафеты)  Здравствуйте, ребята!  Я друг Лунтика, Я услышал музыку и ваш задорный смех и поспешил к вам на стадион.  Я наблюдал за вами, и я теперь знаю, чем занимаются зимой. Больше я не попаду в царство лени. А теперь давайте посоревнуемся.  Эстафета парами  Эстафета на одной лыже.    Построение в одну шеренгу. Упражнения на восстановление дыхания и мышечное расслабление.  Наш урок подошёл к концу! Наш друг Миша, принес нам ведерки, на каждом ведерке вы видите, личики…..  Те, ленточки которые у вас на рукаве, вы можете положить в то ведерко, какое у вас сейчас настроение.(Результаты оценить и обсудить с ребятами)  Класс равняйсь, смирно. Урок закончен.  Подведение итогов урока. Домашнее задание  (нарисовать момент урока, который понравился больше всего)  До свидания!  Ученики снимают лыжи и двигаются к месту общего построения. | 5-10мин  1мин.  1 мин  5мин.    5мин  2-3мин  2раза  2раза  2раза  3раза  2-3мин  1мин.  3-4  1мин. | Строятся в одну шеренгу, лыжи в руках.  Соблюдать интервал;  обратить внимание на внешний вид учащихся  Рефлексия.  Заинтересовать учащихся  Отвечают на вопросы.  Ученики сами определяют тему урока.  Ученики идут в колонне по одному. Лыжи держат в руках  Ученики стоят в шахматном порядке  Учитель следит за правильным выполнением упражнений, своевременно исправляет ошибки  Руки прямые, спина прямая  Следить за осанкой  При выполнения упражнения, спина должна быть прямой, руки прямые  Ученики выполняют под счёт учителя. При выполнения не торопится.  Сзади нога прямая  **Задание**: ребята, которые освобожденные выполняют роль судьи, оценивают и находят ошибки, затем нам говорят  Ученики по очереди проходят дистанцию, не мешая друг другу, соблюдая интервал  Следить за соблюдением правил эстафеты.  Следить за восстановлением дыхания  Дать слово помощника.  Дать положительную оценку всем обучающимся |