

ПЛАН-КОНСПЕКТ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ В 4 КЛАССЕ



Тема урока: Лыжная подготовка.

Цель урока: Совершенствование двухшажного хода.

Задачи урока:

- образовательные:

1. Совершенствование попеременного двухшажного хода;
2. Закрепление одновременного двухшажного хода;
3. Совершенствовать приобретенные знания по средствам игры на лыжах;

- воспитательные:

воспитывать трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

- развивающие:

1. Развитие выносливости.
2. Развитие координации движений.

- оздоровительные:

1. Закаливание воздухом.
2. Профилактика нарушения осанки.

Место проведения: Школьная площадка.

Время проведения: 40 мин.

Инвентарь: ботинки, лыжи, палки, фишки, флажки.

Учитель: Чепарухин Анатолий Юрьевич

Дата: 20 марта 2023 года

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная	1. Построение, инструктаж по Т.Б. 2. Выход на лыжную базу, выдача инвентаря.	1` 4`	В 1 шеренгу Проверка формы одежды, проверка исправности

(10`)	<p>3.Выход к месту занятий. 4.Построение, сообщение задач урока. 5.Прохождение разминочных кругов.</p>	<p>2`30`` 30`` 2`</p>	<p>инвентаря. В 1 шеренгу на лыжах. Передвижение скользящим шагом, с средним темпе. Сохраняя дистанцию 3-4 м.</p>
Основная (23`)	<p><u>1.Продолжить обучение согласованности движений рук и ног в попеременном 2х/ш. ходе.</u> А) Имитация работы рук на месте Б) Скользящий шаг руки за спиной В) Скользящий шаг без палок. Г) Прохождение попеременным 2х/ш ходом. <u>2.Закрепить работу рук в одновременном 2х/ш. ходе.</u> А) Рассказ, показ. Б) Выполнение хода на лыже под уклон 3.Игра «Кто дальше?»</p>	<p>(11`) 1` 2 круга 2 круга 3 круга (6`) 1` 3-4 круга 5`</p>	<p> В и.п. стойка лыжника, правая рука выносится вперед, до уровня подбородка, а левая рука отводится назад, до отказа. Обратить внимание на перенос тяжести тела на опорную ногу. Выполняя скользящий шаг, обратить внимание на длительное одноопорное скольжение, смена рук происходит только одновременно с движением ног. Идти навстречу движению, исправляя ошибки. Ход применяется при хорошем скольжении на ровной местности, на пологом склоне. Вынос палок кольцами вперед во время первого скользящего шага и перевод их кольцами назад перед постановкой на снег в течении второго шага позволяет передвигаться одновременным 2х/ш. ходом продолжительное время, поддерживая набранную скорость Деление на 2 команды, построиться в колонны. По сигналу учителя первые номера делают 3-4 шага до фишки, затем скользят на двух</p>

			<p>лыжах, стараясь проехать дальше. Кто проскользит дальше всех приносит команде 1 очко, за второе место – два. Выигрывает команда с наименьшим количеством очков.</p>
<p>Заключительная (7)</p>	<p>1. Построение . 2. Подведение итогов. 3. Домашнее задание 4. Организованное возвращение в школу. 5. Сдача инвентаря.</p>	<p>30`` 1`30`` 30`` 2`30`` 2`</p>	<p>В 1 шеренгу Выделить лучших учащихся, выставить оценки. Лыжные прогулки, катание на лыжах. Очищение лыж от снега.</p>