

# Урок по физической культуре

1 класс

Раздел: лыжная подготовка

## Задачи:

- Учить поворотам на песте с переступанием;
- Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением;
- Пройти дистанцию до 1000м. в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук;
- воспитание воли к победе, коллективизма и товарищества;

## Инвентарь:

- 1) для учителя – конспект урока, пара лыж, свисток.
- 2) Для детей – спортивная форма, пара лыж.

Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Подготовительная часть: Построение, рапорт, приветствие	1 мин. 1 мин.	В спортзале в одну шеренгу с лыжами «у ног». Командует дежурный. Учитель ставит задачи.
Задачи на урок.	2 мин.	Расчет, приветствие, обратить внимание на внешний вид учащихся
Выход на улицу.		В колонну по одному, с лыжами и палки в руках.
О.Р.У. на лыжах.	6мин	Ученики выходят на спортплощадку, надевают и строятся в одну шеренгу. Интервал – два метра. Во время поворота следить, что-бы дети не размахивали руками и сохраняли правильную осанку Общеразвивающие упражнения. 1)Ходьба на лыжах на месте. Поднять ноги на 10-15 см, носок лыжи на снегу. Начинать медленно на 4 счета, постепенно увеличить Темп и перейти на два счета. Повторить 10 раз. 2)Маршировка для рук. И.п.-о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях. Раз, левая рука назад, правая вперед. На два сменить положение рук. Начать медленно, затем ускорить. Повторить 10 раз. 3)Маршировка для ног. И.п.-о.с. на лыжах, палки в руках. Раз левое колено вперед, стопа на носок. Два левое колено в и.п., правое колено вперед, стопа на носок. Темп постепенно увеличить. Повторить 10 раз. 4)Упражнение для позвоночника.

		<p>И.п.-о.с. на лыжах, палки вместе под локтями за спиной. Повороты корпуса влево и вправо. Начать медленно, постепенно ускорить. Повторить 10 раз.</p> <p>5)Наклоны. И.п.- о.с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине.</p> <p>Медленно повторить 8 раз.</p> <p>7)Махи ногами. И.п.- о.с. на лыжах, руки в упоре на палках. Маховые движения правой ногой назад – вперед, лыжа скользит носком по лыжне. 8 движений, то же левой ногой.</p> <p>8)Прыжки. И.п.- о.с. на лыжах, руки в упоре на палки. Прыжки на Месте на обеих ногах. Носки лыж на снегу. Повторить 10 раз.</p>
<b>2. Основная часть.</b>		
Учить поворотам на песте с переступанием.	3 мин.	Построение в одну шеренгу. Повороты на месте налево и направо переступанием выполняются по команде «Нале-во!» или «Направо!». Исполнительную команду «-во» следует подавать после некоторой паузы. Поворот сопровождается подсчетом «раз-два»..
Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением	7-8 мин.	По команде ученики сходят с трассы и выстраиваются в одну шеренгу, интервал 1,5 м. И.п.- о.с. на лыжах, без упора на палки. 1. с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже (до остановки), другая нога с лыжей отведена назад 2. длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей или ногой без лыжи (самокат) 3. одноопорное скольжение без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением.
Подвижная игра.	5-6 мин.	1. Кто красивее нарисует лыжами (поворот переступанием) «солнышко», «у кого лучше», «ветер». Из положения «класс в одну шеренгу» нужно как можно быстрее до спортзала ступающим шагом. Мальчики соревнуются отдельно от девочек.
Пройти дистанцию до 1000м. в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук.	8- 10 мин.	

<p>3. Заключительная часть.</p> <p>Сдать лыжи.</p> <p>Построение.</p> <p>Итоги урока.</p> <p>Домашнее задание.</p>	<p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Снять, обтереть, сложить и сдать инвентарь.</p> <p>В спортзале, самостоятельно.</p> <p>Учитель подводит итог.</p> <p>Повторить изученное на уроке во время прогулки на лыжах.</p>