

План-конспект
урока по физической культуре в 3 классе

Раздел: лыжная подготовка.

- Задачи занятия: - Разучить технику попеременно двухшажного хода без
 - Совершенствовать технику спуска в низкой стойке
 - Закрепить технику подъема «лесенкой»
 - Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м. (выборочно)

Инвентарь: лыжи, флажки.

Место занятия: школьная спортивная площадка.

№ пп	Содержание занятия	Время	организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	7	
1.	Построение, приветствие, задачи на урок	2	Класс в одно шереножном строю. Лыжи у ноги.
2.	Передвижение к учебному кругу	3	В колонну по одному
3.	Общеразвивающие упражнения на лыжах: - И.П.- О.С. на лыжах, палки вместе взяты двумя руками за концы, руки над головой – наклоны вправо, влево, вперед, назад. - И.П.- О.С. на лыжах, палки вместе под локтями за спиной – скручивания вправо, влево. - И.П.- О.С. на лыжах, палки вместе взяты двумя руками за концы, руки над головой – движение руками вперед, назад за спину. - И.П.- О.С. на лыжах, палки вместе взяты двумя руками за концы – вращение туловищем вправо, влево. - И.П.- О.С. на лыжах, руки в упоре на палки воткнутыми в снег – махи ногами; приседания с выпрыгиванием вверх.	2	Класс в одно шереножном строю с интервалом в 2 м. Каждое упражнение выполняется от 5 до 10 раз.
II.	Основная часть	28	
1.	Передвижение по кругу скользящим шагом с перестроением на учебные лыжни.	2	В колонну по одному с интервалом в 3-4 метра. Хорошо катающиеся по внешнему кругу, плохо – по внутреннему.
2.	Разучить технику попеременно двухшажного хода без палок: - выполнение стойки лыжника (СЛ); - в СЛ - попеременное движение рук; - СЛ – имитация работы рук стоя на одной ноге; - передвижение скользящим шагом (короткие скользящие шаги без работы рук, скользящие шаги с махами руками, удлиненный прокат на лыже с махами руками, лыжный самокат. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Закрепить технику подъема «лесенкой» Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м. (выборочно)	1 1 2 6-7 4 4 8-9	Показать ход в целом многократное выполнение; параллельная работа рук; смена опорной ноги через 8 циклов; обратить внимание на полный перенос ЦТ на толчковую ногу и выполнение сильного толчка по направлению вперед-вверх; окончание выпрямление ноги; выполнение минимального количества скользящих шагов следить за положением рук; полная координация движений. колени сильно согнуты, туловище наклонено и подано вперед, руки вытянуты также вперед, локти опущены и прижаты. Поперечное расположение лыж по склону и постановка их на ребра (канты), опора на палки позволяют преодолевать подъемы большой крутизны (до 40°).
III.	Заключительная часть	5	

1.	Подведение итогов занятия	1	Класс в одношереножном строю. Лыжи у ноги.
2.	Домашнее задание	1	Повторить изученное на уроке
3.	Уборка лыжного инвентаря	3	Связать, сложить инвентарь в места хранения