

Муниципальное автономное образовательное учреждение

«Гимназия № 39»

Петропавловск-Камчатского городского округа

Конспект урока по лыжной подготовке

2 класс

Подготовила: учитель физической культуры начальных классов
Гребенникова Маргарита Валентиновна

Цели: повторить повороты на лыжах переступанием, подъем «лесенкой» наискось, спуск в стойке устойчивости, совершенствовать технику ступающего и скользящего шага без лыжных палок и с ними.

Формируемые УУД: *предметные:* иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с ними, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; *личностные:* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия к другим людям.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды.

Проверка одежды и обуви, сообщение целей занятия. Техника безопасности на уроке лыжной подготовки.

2. Перестроение в колонну по два, переход к месту занятия. Следить за правильной переноской лыж и палок.

3. Разминочное катание

Свободное передвижение по учебной лыжне без палок.

4. Общеразвивающие упражнения «Зарядка лыжника».

- вращение руками вперед и назад;
- наклоны туловища в стороны, вперед-назад;
- полуприседы с различными положениями рук;
- «стойка устойчивости», прыжки в «стойке устойчивости»;
- упражнения на дыхание.

II. Основная часть

1. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж. Игровое упражнение «Снежные узоры».

2. Передвижение скользящим шагом. Следить за согласованностью движений рук и ног, наклоном туловища. Маховая нога должна подниматься над снегом. Игровое упражнение «У кого меньше шагов?»

3. Передвижение попеременным двухшажным ходом.

Задание: на 20-метровом участке передвигаться быстро. Не допускать одновременного выноса обеих палок.

4. На склоне: подъем «лесенкой» наискось, следить за согласованностью рук и ног, опорой на палки. Спуск в стойке устойчивости, низкой стойке.

5. Игра-эстафета «Кто быстрее?» Класс делится на две колонны. Первые участники скользящим шагом передвигаются до флажков, выполняют поворот переступанием, возвращаются к команде и передают эстафету следующему участнику.

III. Заключительная часть

Кататься заканчивают за 6-7 минут до конца урока. Ученики собираются, снимают и очищают их от снега, складывают, стоятся в колонну по одному, взяв лыжи под руку. За учителем возвращаются в школу. Подведение итогов урока.