**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа посёлка Первое Мая**

**План- конспект урока**

**в 1 классе по лыжной подготовке**

**Подготовил:**

**Спирин Валерий Геннадьевич,**

**учитель физической культуры**

**2019 г.**

Урок по физической культуре

для учащихся 1-х классов

**Тема урока**: ***Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.***

**Цель урока**: Ознакомить с техникой ступающего и скользящего шагов на лыжах без палок, формировать умение движения на лыжах в колонне с соблюдением дистанции. Формирование умения передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагами.

**Задачи урока:**

***Образовательные:***1. Ознакомление и обучение технике ступающего и скользящего шага без палок.

***Физиологические:***

развитие физических качеств (быстроты, выносливости) и координационных способностей.

***Воспитательные:***

формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, воспитание коллективизма, взаимопомощи, самостоятельности.

**Предметные умения:**

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

**УУД:**

***Личностные универсальные учебные действия:***

Ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей.*.*

***Познавательные учебные действия:***

Ориентироваться на разнообразие способов решения задач.

***Регулятивные учебные действия:***

Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.

***Коммуникативные учебные действия:***

1. Формулировать собственное мнение и позицию.

2. Контролировать действия партнёра.

3. Использовать речь для регуляции своего действия.

***Тип урока:*** Изучение нового материала.

***Методы проведения*:** Фронтальный, групповой, индивидуальный, игровой.

***Место проведения:*** Школьный стадион.

***Инвентарь и оборудование:*** лыжи, ботинки лыжные, флажки.

***Методическая карта урока:***

**1. Организация класса. Введение в ситуацию общения (подготовительная части урока):**

1. Сообщение цели и задач урока, настроить учащихся на деятельность.

2. Подведение учащихся к определению темы урока.

3. Упражнять в выполнении строевых упражнений, изученных ранее.

4. Совершенствование техники выполнения комплекса ОРУ.

**2. Актуализация знаний и пробное учебное действие (основная часть урока):**

1. Учить подводящим упражнениям для выполнения ступающего и скользящего шага без палок.

**3. Рефлексия учебной деятельности на уроке (заключительная часть урока):**

1. Учить игровым заданиям и эстафетам, игре на внимание.

2. Способствовать понижению нагрузки, проверка внимания.

3. Подведение итогов урока.

***Ход урока:***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Методические замечания** | **Примечание** |
| ***1. Подготовительная часть.*** | 1. Получение лыж, выход на улицу. | 3 мин. |  | Подготовить организм функционально к работе. |
|  | 2. Построение класса в шеренгу, приветствие, расчет по порядку номеров.  Передвижение к школьному лыжному стадиону.  Надеть лыжи и построится.  Сообщение задач на уроке. | 3 мин. | Дети строятся в одну шеренгу, 0,3м. | Учитель:  Ребята! Мы с вами сегодня изучим несколько способов передвижения на лыжах. Вопрос ученикам:  - Кто сможет объяснить, что говорят нам эти слова?  Ступающий и скользящий.  дети дают пояснение (способы выполнения шагов).  Учитель:  - Тогда кто из вас может сформулировать тему нашего урока?  Дети хором отвечают. |
|  | 3. ОРУ на лыжах. | 5 мин. |  |  |
|  | 1) И. п- Узкая стойка ноги врозь, руки на поясе.  1-Поворот головы вправо;  2- И. п;  3- Поворот головы влево;  4-И. п.  2) И. п.-Узкая стойка ноги врозь, руки к плечам  1-4 Круговые вращения руками вперед.  5-8 тоже назад.  3) И.п.-Узкая стойка ноги врозь, руки на поясе.  1- Поворот туловища влево;  2-И.п;  3- Поворот туловища вправо;  4-И.п;  4) И.п- Узкая стойка ноги врозь, руки на поясе.  1-2 Наклон туловища вперед;  3-4 Наклон туловища назад;  5) И.п- Узкая стойка ноги врозь, руки на поясе.  1-2. Наклон туловища влево;  3-4. Наклон туловища вправо.  6) И.п.-Узкая стойка ноги врозь .  1-8 прыжки на двух ногах. |  | Повтор 4 раза  Повтор 6 раз  Повтор 4 раза  Повтор 4 раза  Повтор 6 раз  Повтор 4 раза |  |
| ***2. Основная часть.*** | 1. Изучение технике ступающего шага без палок.  а) Показ.  б) Объяснение.  Ступающий шаг- это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая пятку лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой, а левая рука выносится вперед вместе с правой ногой , туловище несколько наклонено вперед. | 7 мин. | . | . |
|  | Подводящие упражнения для овладения техникой ступающим шагом.  1) И. п- О.С на лыжах.  1-4- Передвижение приставным шагом влево;  5-8- Передвижение приставным шагом вправо;  2) И. п- Узкая стойка ноги врозь руки на поясе.  1- поднимаем носок правой лыжи вверх;  2- резко отпускаем носок правой лыжи на снег.  3-4 То же самое правой ногой. |  | Повтор 4 раза  Повтор 4 раза |  |
|  | 1. Изучение техники скользящего шага без палок.  а) Показ.  б) Объяснение.  Лыжник отталкивается поочередно то правой, то левой ногой, при отталкивании правой ногой левая сгибается в колене и выносится вперед. На нее полностью переносится тяжесть тела, и происходит скольжение, туловище при этом наклонено вперед. Затем наоборот. | 7 мин |  | При отталкивании, задняя нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах. |
|  | Подводящие упражнения для овладения техникой скользящим шагом.  1) И. п- О.С. «Самокат»  1-4 скользим на левой лыже, толкаясь правой лыжей;  5-8 скользим на правой лыже толкаясь левой лыжей. |  | Повтор 6 раз |  |
|  | **Игра «Накаты».**  Подвижная игра на лыжах «Накаты». Каждый лыжник делает фронтально от линии старта десять скользящих шагов.  Цель – оказаться как можно дальше. После десятого, завершающего шага лыжник втыкает в снег свой флажок, который держал в руке. Победитель тот, у кого 10 шагов окажутся самыми длинными. | 14 мин. |  | Судьи - освобожденные дети. (Помогают учителю)  Правила игры: Начинать движение только по сигналу учителя, не толкаться, начинать скользящий шаг только от отметки, флажок не бросать, а втыкать в снег. Кто нарушил правила выбывает из игры. |
| ***3.Заключительная часть.*** | 1. Подведение итогов урока.  2. Обобщить полученные на уроке сведения.  3. Переход в спортивный зал.  4. Сдача инвентаря. | 6 мин. |  | Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.  Соблюдать правила переноса лыж |