

# УРОК ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ.

## 2-й класс

О. А. Кондратьева, МБОУ СОШ № 66, г. Иркутск



**Задачи урока:** 1) совершенствовать ступающий шаг; 2) научить управлению лыжей; 3) научить поворотам переступанием на месте; 4) развивать быстроту и ловкость в подвижных играх на лыжах; 5) воспитывать старательность, целеустремлённость, коллективизм и товарищество.

**Инвентарь:** лыжи; лыжные палки; флажки.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная (14–15 мин)	1. Построение в одну шеренгу, рапорт, приветствие, сообщение задач урока	1–2 мин	В спортивном зале с лыжами «у ног». Проверить одежду на соответствие погодным условиям
	2. Выход на улицу	3–4 мин	В колонну по одному, с лыжами и палками в руках
	3. Общеразвивающие упражнения на лыжах:	5–6 мин	На спортплощадке ученики надевают лыжи и строятся в одну шеренгу, интервал — 2 м. Поднимать ноги на 10–15 см, носок лыжи на снегу.
	• ходьба на месте;	До 30 с	
	• исходное положение (И. П.) — палки у ног, полуприсед, туловище чуть вперёд, руки согнуть в локтях. 1 — левую руку назад, правую вперёд; 2 — сменить положение рук;	8–10 раз	Начать медленно, затем выполнять быстрее.
	• И. П. — основная стойка (О. С.) на лыжах, палки в руках. 1 — левое колено вперёд; 2 — левое колено в И. П., правое колено вперёд;	8–10 раз	Стопу ставить на носок.
	• И. П. — то же, палки вместе под локтями за спиной. 1 — повороты туловища влево; 2 — то же вправо;	8–10 раз	Палки крепко держать руками.
	• И. П. — то же, палки хватом сзади. 1 — наклон туловища вперёд; 2 — И. П.; 3–4 — то же с наклоном назад;	8–10 раз	В медленном темпе, ноги в коленях не сгибать.
• И. П. — стойка ноги врозь, палки прижать к туловищу. 1 — опуститься в полуприсед; 2 — И. П.;	8–10 раз	Удерживать равновесие.	
• И. П. — О. С. на лыжах, руки в упоре на палках. 1–4 — махи правой ногой назад и вперёд; 5–8 — то же левой ногой;	6–8 раз	Лыжа скользят носком по лыжне.	
• И. П. — то же. Прыжки на месте на двух ногах	До 30 с	Носки лыж на снегу	

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Основная (21–22 мин)	1. Ходьба по учебному кругу ступающим шагом	4–5 мин	В колонну по одному, дистанция 3–4 м
	2. Умение управлять лыжей: • И. П. — О. С. на лыжах, свободно опираться на палки. Перенести тяжесть тела на правую лыжу, поднять над снегом носок левой лыжи, сделать несколько размахиваний носком лыжи влево-вправо; • И. П. — то же. Правую опорную ногу слегка согнуть, пятку левой лыжи прижать к снегу. Размахивать левой (потом правой) лыжей вначале медленно, затем быстрее	3–4 мин	По команде ученики сходят с трассы и выстраиваются в одну шеренгу, интервал 1,5 м. Добиваться неподвижного положения пятки на снегу и давления стопы на лыжу
	3. Повороты переступанием на месте (И. П. — О. С. на лыжах, свободно опираться на палки. Перенести тяжесть тела на левую ногу, поднять носок правой лыжи. Опираясь пяткой о снег, переставить лыжу вправо вместе с палкой. Перенести вес тела на правую лыжу, приставить к правой левую лыжу и палку и т. д. до полного поворота на 360°. Повторить то же влево)	4–5 мин	Можно выполнять повороты вокруг носков лыж. Постепенно скорость переступания увеличивать. Шаги делать равномерные: так, чтобы след на снегу оставался похожим на лучи солнца
	4. Подвижная игра «Нарисуй солнышко»	2–3 мин	Выполняя поворот переступанием, учащиеся рисуют лыжами «солнышко». Побеждает тот, у кого «лучи» будут распределены более равномерно
	5. Подвижная игра «Быстрый лыжник»	3–4 мин	Учащиеся объединяются в два забега (отдельно мальчики и девочки). Участникам необходимо как можно быстрее пройти ступающим шагом до флажков. 3–5 победителей каждого забега выходят в финал, в котором участвуют девочки и мальчики
Заключительная (3–5 мин)	1. Сдача лыж	2–3 мин	Снять лыжи, обтереть, сложить и сдать инвентарь
	2. Построение в одну шеренгу	До 30 с	В спортивном зале
	3. Подведение итогов урока	До 1 мин	Отметить победителей в подвижных играх. Оценить деятельность учащихся на уроке
	4. Домашнее задание	До 30 с	Повторить учебный материал во время прогулок на лыжах

**ЧИТАЙТЕ  
В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ**

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ВЫПУСК**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

