**Конспект урока в 3 «Б» классе**

Тема занятия: лыжная подготовка.

Задачи занятия:

- развитие общей выносливости; - обучение технике попеременного двухшажного хода.

Цель:

- Привитие интереса к занятию лыжным спортом содействие всестороннему развитию учащихся

Инвентарь: лыжи, стойки.

Место занятия: школа №29, стадион

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Время | Организационно - методические указания |
| **Подготовительная часть**  Построение, приветствие, задачи на урок | 3 мин. | Лыжи у ноги, класс в одной шеренге |
| **Основная часть**  Обучение попеременному двухшажному ходу:  - выполнение стойки лыжника ;  - попеременное движение рук;  - 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, скользящие шаги с палками взятыми за середину.  В полной координации, многократное повторение. параллельная работа рук; смена опорной ноги через 8 циклов; обратить внимание на полный перенос 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. | 32 мин. | Следить за правильной постановкой ног, спина наклонена слегка вперед, ноги в коленях согнуты.  Следить за руками. И за правильной постановкой палок. |
| Заключительная часть  Подведение итогов урока | 5 мин. | Дом.зад. повторить изученное на уроке  Уборка лыжного инвентаря, связать,  сложить инвентарь в места хранения. Похвалить учащихся |

Учитель физической культуры\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Пташкина А.А,./