|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | Содержание материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| подготовительная | 1. Организованный выход на улицу.2. Построение с лыжами. Объявление задач урока. Деление класса на три отделения. 3. Вставание на лыжи. 4. Игра: «Алфавит». Учащиеся каждого отделения строятся в одну шеренгу в алфавитном порядке по фамилиям.5. ОРУ на лыжах, на месте. Построение в три шеренги по отделениям.- ходьба на месте с махами руками;- в стойке ноги на ширине плеч, пружинящие приседания, движение рук вперёд, назад;- наклоны туловища в стороны, вперёд и назад, руки на поясе;- круговые движения руками вперёд и назад;- поочерёдные выпады вперёд, руки в стороны;- невысокие прыжки на месте со сменой ног вперёд и назад. | (10 мин.)2 мин.1 мин.2 мин.2 мин.3 мин. | Соблюдать правила переноски лыж и передвижения с ними.Учащиеся каждого отделения помогают друг другу.Сконцентрировать внимание учащихся.Следить за правильностью выполнения упражнений. Обратить внимание на посадку лыжника и амплитуду выполнения упражнений. |
| основная | 1. Повороты на месте вокруг пяток лыж.2. Игра: «Солнышко». Учащиеся каждого отделения встают в круг, спиной к центру и, держась за руки, по сигналу начинают движение по кругу приставным шагом до исходного положения. Повторить игру, но уже в другую сторону.3. Повороты на месте вокруг носков лыж.4. Игра: «Солнышко». Учащиеся каждого отделения встают в круг, лицом к центру и держась за руки по сигналу начинают движение по кругу приставным шагом до исходного положения. Повторить игру, но уже в другую сторону. 5. Построение в три шеренги по отделениям.Объяснение и показ техники скользящего шага. Учащиеся выполняют технику скользящего шага по отделениям в одну и в другую сторону.7. Передвижение по учебному кругу скользящим шагом.6. Игра: «Кто быстрее?» (два варианта: по одному или парами). Нужно проехать определённое расстояние с минимальным количеством шагов.8. Построение в три шеренги по отделениям.Задание: «Проехать через ворота». Передвижение с использованием ступающего и скользящего шага.9. Построение в три шеренги по отделениям.Задание: «Подними предмет». При передвижении по трассе – присесть, поднять предмет и привести его обратно. | (25 мин.)2 мин.3 мин.2 мин.3 мин.2 мин.2 мин.5 мин.3 мин.3 мин. | Обратить внимание на постановку ног, поднятие носка лыж.Поощрить отделение, которое сделает не только правильно и быстро, но и дружно, помогая друг другу.Обратить внимание на постановку ног, поднятие пяток лыж.Поощрить отделение, которое сделает не только правильно и быстро, но и дружно, помогая друг другу.<Рисунок 1. (на лыжне)><Рисунок 2. (в зале)>Обратить внимание на посадку лыжника, опорную ногу, процесс скольжения.Соблюдать правила передвижения по лыжне.Обратить внимание на посадку лыжника, опорную ногу, процесс скольжения.Соблюдать правила передвижения по лыжне.Обратить внимание на правильную посадку, особенно в момент приседа. Постараться поднять предмет не останавливаясь. |
| заключительная | 1. Построение по отделениям на лыжах. Напомнить, что некоторые слова в спорте заимствованы из иностранных языков, например, из английского. Предложить каждому отделению «построить» буквы английского алфавита.(Например, можно взять буквы из слова «sport».)2. Снять лыжи, очистить от снега, скрепить их. Построение в одну шеренгу по отделениям.3. Подведение итогов. Объявить, какое отделение лучше выполняло задания во время урока. Выборочно поставить оценки.4. Задание на дом: выполнять повороты переступанием на месте, повторить ходьбу ступающим и скользящим шагами. Выполнение закаливающих процедур.5. Организованный заход в школу. | (10 мин.)4 мин.2 мин.1 мин.1 мин.2 мин. | Интеграция с предметом «Английский язык». Учащиеся изучают его и как раз проходят тему «Спорт». Поощрить отделение, которое сделает не только правильно и быстро, но и дружно, помогая друг другу.Учащиеся каждого отделения могут помогать друг другу.Отдельно похвалить тех, кто помогал своим товарищам.Соблюдение правил переноски лыж и передвижения с ними. |