|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | 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. |