**ПЛАН-КОНСПЕКТ ПРОВЕДЕНИЯ**

**УРОКА ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**В 5 КЛАССЕ**

***Задачи урока:***

***-образовательные*:** 1. Совершенствование попеременного 2х/ш хода

2. Закрепление одновременного 2х/ш хода,

***-воспитательные***: воспитывать трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

***- развивающие*:** 1. Развитие выносливости.

2. Развитие координации движений.

***- оздоровительные****:* 1.Закаливание воздухом

2. Профилактика нарушения осанки.

***Место проведения*:** спорт. площадка БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа № 127»

***Время проведения***: 45 мин.

***Инвентарь:*** ботинки, лыжи, палки.

***Учитель:***Уфимцева Яна Дмитриевна

***Дата*:** 22 февраля 2012

**ХОД УРОКА:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Содержание материала** | **Доз-ка** | **Методические указания** |
|  | **ВВОДНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | 10 мин. |  |
| 1.  2.  3.  4 | Выдача инвентаря.  Выход к месту занятий.  Сообщение задач урока.  Прохождение разминочных кругов | 2 круга | Проверка формы одежды, проверка, исправности инвентаря.  Передвижение скользящим шагом, в среднем темпе. Сохраняя дистанцию 3-4 м. |
| 1.  2.  3.  4. | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:**  Продолжить обучение согласованности движений рук и ног в попеременном 2х/ш. ходе.  А) Скользящий шаг руки за спиной  Б) Скользящий шаг без палок.    В) Прохождение попеременным 2х/ш ходом.  Закрепить работу рук в одновременном 2х/ш. ходе.  А) Рассказ, показ.  Б) Прохождение одновременным 2х/ш. ходом    Имитация на месте подъёма на склон «ёлочкой», спуск в средней стойке.  А) Рассказ, показ подъёма  Б) Рассказ, показ спуска  Непрерывное прохождение по дистанции | 30 мин.  10 мин.  1 круг  1 круг  1 круг  4 мин.  1 мин.  3 мин.  (1 круг)  2 мин.  1 мин.  1 мин.  14 мин.  2 км. (4 круга) | Обратить внимание на перенос тяжести тела на опорную ногу.  Выполняя скользящий шаг, обратить внимание на длительное одноопорное скольжение, смена рук происходит только одновременно с движением ног.  Идти навстречу движению, исправляя ошибки  Ход применяется при хорошем скольжении на ровной местности, на пологом склоне.  Передвигаться одновременным 2х/ш. ходом продолжительное время, поддерживая набранную скорость  Подъём «ёлочкой» применяется при преодолении склонов снизу вверх в прямом направлении. Передние концы лыж разводятся в стороны, а лыжи ставятся на внутренние рёбра. Для уверенного преодоление подъёма, нужно создавать двойную опору( на разноимённые руку и ногу.) Чем круче подъём тем шире разводятся концы лыж, короче делается шаг. Незначительный наклон туловища, небольшое выдвижение ноги вперёд и сгибание ноги в коленном суставе. Палки держать под мышками, не касаясь снега.  Используя изученные ходы в зависимости от рельефа трассы:  а - Одновременный 2х/ш ход  б – попеременный 2х/ш ход  в – скользящий ход |
|  | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:** | 5 мин. |  |
| 1.  2.  3. | Сдача инвентаря.  Подведение итогов.  Домашние задание | 4 мин.  1 мин. | Очищение лыж от снега.  Выделить лучших учащихся, выставить оценки.  Лыжные прогулки, катание на лыжах. |

**Аварийный план - конспект**

**урока физической культуры в 5 классе.**

**(на случай низкой температуры воздуха)**

**Задачи урока:**

1. Имитация скользящего шага и попеременного 2х/ш хода.
2. Имитация одновременного 2х/ш хода.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Упражнение на укрепление мышц спины, живота, плечевого пояса.
5. Пионербол.

**Место проведения:** спортивные зал БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа № 127»

**Время проведения**: 45 мин.

**Инвентарь**: спортивная форма, гимнастические маты, в/б. мяч, часы, свисток.

**Учитель**:Петрович Яна Дмитриевна

**Дата**: 22 февраля 2012г.

Ход урока:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание материала** | **Доз-ка** | **Методические указания** |
| **1**  **2**  **3** | **Вводно-подготовительная часть**  Построение, приветствие, сообщение задач урока.  Медленный бег.  О.Р.У. в движении. | **10 мин.**  2 мин.  2 мин.  6 мин. | Проверка готовности учащихся.  Построение в одну шеренгу. Чётко, кратко.  Дистанцию увеличить до 4 шагов, вдох через нос, бег с носка. |
| **1**  **2**  **3**  **4**  **5** | **Основная часть:**  Имитация попеременного 2х/ш. хода.  а) Рассказ, показ.  б) Имитация работы рук в попеременном 2х/ш. ходе.  в) Имитация попеременного 2х/ш. хода в движении, включая отталкивание с переносом веса тела на маховую ногу.  Имитация одновременного 2х/ш. хода.  а) Рассказ, показ.  б) Имитация работы рук.  в) Имитация хода в целом в шеренге.  .  Специальные беговые упражнения.  а) с захлёстом голени назад  б) с высоким подниманием бедра  в) прыжки в шаге.  г) ускорения  Силовые упражнения.  а) поднимание туловища из и.п. лёжа на спине, руки за головой  б) поднимание туловища из и.п. лёжа на животе, руки за головой  в) отжимания в упоре лёжа  Пионербол. | **30 мин.**  5 мин.  1 мин.  1 мин.  3 мин.  5 мин.  1 мин.  1 мин.  3 мин.  .  5 мин.  20м.  20м.  20м.  20м.  7 мин.  20 раз  25 раз  15раз  8 мин. | Построение в одну шеренгу, интервал вытянутые руки.  В и.п. стойка лыжника, правая рука выносится вперёд, до уровня подбородка, а левая рука отводится назад, до отказа.  Обратить внимание на перенос тяжести тела на опорную ногу.  Смена рук происходит только одновременно с движением ног.  Ход применяется при хорошем скольжении на ровной местности, на пологом склоне.  Из и.п. законченного толчка: на счёт «раз» вынос палок кольцами вперёд;  на счет «два» перевод палок кольцами назад и постановка на снег, на счёт «три» отталкивание с наклоном туловища вперёд до горизонтального  положения.  Руки согнуты в локтях, туловище чуть наклонить вперёд, приземление и отталкивание передней частью стопы.  Полностью поднимать корпус от мата.  Прогибание в пояснице.  Туловище держать прямо.  Ирга до 25 очков. |
| **1**  **2**  **3** | **Заключительная часть**  Построение, подведение итогов.  Выставление оценок.  Домашнее задание.  Переодевание. | **5 мин.**  1 мин.  2 мин.  2 мин. | Построение в одну шеренгу.  Лучшим в имитации, победителям в пионербол.  Силовые упражнения (2\* 25 раз) |