**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 спинойБ) 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 круг1 круг1 круг4 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 ошибкиХод применяется при хорошем скольжении на ровной местности, на пологом склоне. Передвигаться одновременным 2х/ш. ходом продолжительное время, поддерживая набранную скоростьПодъём «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 ходб – попеременный 2х/ш ходв – 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 назадб) с высоким подниманием бедрав) прыжки в шаге.г) ускоренияСиловые упражнения.а) поднимание туловища из и.п. лёжа на спине, руки за головойб) поднимание туловища из и.п. лёжа на животе, руки за головойв) отжимания в упоре лёжаПионербол. | **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 раз25 раз15раз8 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 горизонтальногоположения.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) |