**КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА.**

Раздел: Лыжная подготовка.

Тема: Обучение и совершенствование техники лыжных ходов.

Цель: Совершенствование техники одновременных лыжных ходов. Привлечение детей к систематическим занятиям лыжным спортом. Привить интерес к занятиям на свежем воздухе.

Задачи:

1.Обучение технике одновременного безшажного хода.

2.Закрепить технику одновременного двухшажного хода, развитие физических качеств учащихся.

3.Воспитание дисциплинированности, трудолюбия и коллективизма.

Инвентарь: лыжи, палки, флажки.

Место проведения: школьный стадион

Дата проведения: 22.01. 2014г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Вводная часть | Построение, приветствие, сообщение задач урока,  Проверка лыжного инвентаря и одежды.  Разминка:  1.И.п.-ноги на ширине плеч, руки по швам.  На 1-руки вперед, на2-руки вверх, , на 3-руки вперед, на 4- и.п.  2. Рывки руками.  И.п.- ноги на ширине плеч, правая рука поднята вверх, левая опущена вниз. На 1-2- рывки руками, 3-4-смена рук.  3.Наклоны туловища вперед.  И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-2-3 наклоны туловища вперед, 4-и.п.  4.Наклоны туловища влево - вправо.  И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-2 наклоны туловища влево,  3-4 наклон туловища вправо.  5.Приседания.  И.п.- О.с. 1-присед руки вперед, 2- и.п.  6.Прыжки на месте. На левой, на правой, на обеих.  Вкатывание. Прохождение дистанции 500м. свобод-ным ходом. | 2мин  6-8раз.  6-8раз.  6-8раз.  6-8раз.  10раз.  20раз. | "Класс в одну шеренгу становись!", "Равняйсь!",  "Смирно!", "Здравствуйте ребята!" - Сегодня на уроке..........  Спина прямая, смотрим вперед,  потянутся за руками.  Спина прямая, руки не сгибаем, смотрим вперед.  Пытаемся дотянуться до носочков, ноги в коленях не сгибаем.  Туловище в одной плоскости, максимальная амплитуда движений.  Спина прямая, пятки не отрываем, ноги на ширине плеч. |
| Основная часть | Обучение техники одновременного безшажного хода.  Выстраиваю ребят на лыжне, нарезанной бураном, чтобы легче было держать равновесие. Дальше выполняю показ: сначала в очень медленном темпе с объяснением всех двигательных фаз, затем в более быстром темпе. Еще раз акцентирую внимание на ключевых моментах: работа ног, рук, вынос палок, толчок, скольжение. Затем дети по одному, двигаясь навстречу мне по параллельной лыжне начинают выполнять поставленную задачу соблюдая интервал. Я смотрю за учениками, подсказываю ошибки, или неточности в выполнении поставленной задачи. Кто хорошо справился с новым материалом продолжает движение на большой круг, с остальными я работаю индивидуально на малом круге. На закрепление материала провожу встречные эстафеты с этапами до 50м.  Одновременный двухшажный ход - совершенство-вание техники. Прохождение дистанции до500м.  Подвижная игра "Кто дальше проскользит". | 15мин  5мин  2круга | Одновременный безшажный ход применяется при старте, на склонах, при движении по прямой. Применяем самоконтроль за движением руками, туловищем. Индивидуальный показ. Обучение проводим на малом круге до 200м с небольшим спуском для облегчения набора скорости.  Обратить внимание на работу ног, рук. |
| Заключительная часть | Построение, подведение итогов урока, домашнее задание, убираем лыжный инвентарь, выставление оценок. | 5мин. | Закрепить технику одновременного безшажного хода. Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2000м. |