**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. | 2мин6-8раз.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". | 15мин5мин2круга | 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. |