**Конспект урока по физической культуре для 5 класса.**

**Тема урока: « Совершенствование общей физической подготовки при занятии лыжными гонками».**

**Урок рассчитан на 40 минут.**

**Место проведения**: школьный спортивный зал

**Инвентарь**: эспандер лыжника (4шт.), блины тяжелоатлетичесике 1,5 кг (4шт.), скакалки гимнастические (20 шт.), веревка (1шт.), скамейка (3 шт.), маты гимнастические (4 шт.).

**Цель урока**: привлечение к занятию лыжными видами спорта.

**Задачи урока:**

1.Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходами.

2. Развитие скоростно - силовых качеств.

3. Формирование внимания и координации.

**Ход урока**

1. Подготовительная часть (10 мин.)

Построение, приветствие, оглашение основных задач и цели урока, комплекс общеразвивающих упражнений без предметов (общая разминка всего тела), прыжки на скакалке 10-15 сек.

2.Основная часть. (25 мин.)

Замер ЧСС до начала урока. Переход в режим «круговой» тренировки. Уход на «станции»: 1 станция - эспандер лыжника (имитация попеременного двушажного хода), 2 станция - прыжки с махами рук (имитация одновременного бесшажного хода), 3 станция - отжимания от пола, 4 станция – задние отжимания от скамьи, 5 станция – поднос ног к груди в положении упор лежа, 6 станция – махи прямыми руками с блином 1,5 кг, 7 станция – прыжки через натянутую веревку, 8 станция – подъем туловища из положения лежа.

Все 8 «станций» составляют серию из одного круга. Длительность выполнения упражнения на каждой «станции» - 20 сек., затем отдых 20 сек. После каждого круга дети прыгают на скакалке 15 сек. Далее следует 10 - секундный индивидуальный замер пульса каждым учащимся (количество толчков пульса за 10 секунд умножаем на 6 и получаем пульс за 1 минуту.) и упражнения повторяются снова по «станциям». Количество кругов от 3 до 4.

3.Заключительная часть. (5 мин.)

Выполнение дыхательной гимнастики 12 +12: на 12 раз необходимо набрать воздух в легкие до «отказа», затем на 12 счетов полностью выдохнуть, расслабляя тем самым диафрагму. Так повторить 2 раза. Подведение итогов урока, оглашение активных учеников, выставление отметок за урок. Рефлексия.