|  |  |
| --- | --- |
|  | Пургина Елена Алексеевна,  учитель физической культуры МБОУ «СОШ № 13»,  г. Северодвинск, Архангельская область |

План-конспект урока по физкультуре в 5 классе с региональным содержанием.

Тема урока: Лыжная подготовка.

**Цель** урока: создать условия для овладения техникой попеременного двухшажного хода.

**Задачи**:

1.Образовательные:

а) согласование работы рук и ног

б) совершенствование техники поворотов переступанием

в) одноопорное скольжение.

г) совершенствовать технику скользящего шага

д) закрепление техники попеременного двухшажного хода (вынос палок и отталкивание)

2. Оздоровительные:

а) развитие физических качеств (быстроты, выносливости) и координационных способностей

б) способствовать выработке правильной осанки, развитию дыхательной системы

3. Воспитательные:

формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, воспитание коллективизма, взаимопомощи, самостоятельности.

**Инвентарь:** лыжи, лыжные палки, флажки.

**Место занятия:** школьная спортивная площадка, учебный круг 200-240м, параллельно нарезанные лыжни – 8-10.

Формируемые УУД:

***Личностные:***

- формирование ответственного отношения к учению;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий;

- владение умениями: владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе

**Регулятивные:**

-целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;

- соотнесение известного и неизвестного

- способность к волевому усилию

**Познавательные:**

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;

- иметь первоначальные представления о лыжном спорте, его истории и значении в жизни человека,

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью упражнений на улице

**Коммуникативные:**

- владение культурой речи,

- проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

**Ход урока:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание урока | Доз-ка (мин) | Методические и организационные указания |
| 1. Вводная часть | | | |
| 1. | Построение у школы с лыжами в руках. | 1 | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку. |
| 2. | Проверка наличия рукавиц. | 1 |  |
| 3. | Повторение правил техники безопасности при передвижении на лыжах. | 1 |  |
| 4. | Идём к месту занятий (150 м).  «На лыжи становись!» | 2 |  |
| 5. | Передвижение по учебному кругу | 1 | В колонну по одному, не перегонять. Обратить внимание учащихся на сохранении принятой дистанции. |
| 6. | О.Р.У. на лыжах; | 6 – 7 | Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу |
| а | И.П. – ходьба на месте  1 – поднять правую ногу, согнув в колене, на высоту 10-15 см, «пятка» лыжи на снегу  2 – и.п.  3 – поднять левую ногу, «пятка» лыжи на снегу  4 – и.п. |  | Акцентировать внимание на правильном дыхании. |
| б | Движения рук  И.п. – о.с., палки у ботинок, полуприсед  1 – левая рука назад, правая вперед  2 – смена положения рук |  | Туловище наклоне чуть вперёд, руки согнуты в локтях |
| в | Движения ног  И.п. – о.с., палки в руках  1 – левое колено вперёд, стопа на носок  2 – левое колено в и.п., правое колено вперёд, стопа на носок |  | Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности. |
| г | И.п. – о.с., палки в руках над головой:  Наклоны туловища вправо-влево |  | Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд. |
| д | И.п. – о.с., палки под локтями, за спиной: повороты туловища вправо-влево |  |
| е | И.п. – о.с., палки под локтями за спиной: наклоны вперёд – назад |  | При наклоне назад в спине прогнуться |
| ж | Приседания. И.п. – о.с., руки с палками внизу. При приседании руки вперёд |  | Удерживаем равновесие, приседание на полной стопе, колени не сводить |
| з | Прыжки . И.п. – о.с., руки в упоре на палки |  | «Пятки» лыж на снегу |
| 1. Основная часть | | | |
| 1 | Переступание вокруг носков лыж | 1 | Содействовать развитию координационных способностей и согласованности движений. |
| 2 | Переступание вокруг пяток лыж | 1 |
| 3 | Переступание приставным шагом | 1 |
| 4 | Поворот переступанием: «рисуем» солнышко. Шаги делаем равномерные. | 1 | «лучики» должны получиться параллельно друг друга, кто красивее лыжами нарисует солнышко |
| 5 | Переступанием «выкладываем шпалы» и потом прокат по ним - «рельсы» | 1 | Умение управлять лыжами, «чувство» лыж и снега |
| 6 | Прыжком поворот на 900 направо, потом налево | 1 | Сохранять равновесие |
| 7 | Передвижение по кругу скользящим шагом | 2 | В колонну по одному с интервалом в 3-4 метра. |
| 8 | Закрепление техники ступающего шага без палок. | 1 | Ходьба поточно. |
| 9 | Передвижение скользящим шагом без палок | 1 | Обратить внимание на работу рук и ног |
| 10 | Одноопорное скольжение: “ Кто лучше?”, “ Кто дальше?” | 1 | Акцентировать на разноименное размахивание руками |
| 11 | Движение на лыжах скользящим шагом с помощью палок | 2 | Ноги двигаются так же, главное внимание — работе рук. Руки с палками должны работать так же, как и при ходьбе, — скользим правой ногой, отталкиваемся левой рукой, и наоборот и т. д. |
| 12 | Закрепить технику попеременного двухшажного хода:  - Имитация движения рук и ног на месте.  - Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, два периода – отталкивание и скольжение. | 5 – 6 | Скольжение одновременно с отталкиванием лыжной палкой, противоположной той ноге, на которой стоит лыжник.  Скольжение выполняется на согнутой в колене ноге. Толчок палками начинать мягким давлением на палку согнутой в локтевом суставе рукой. |
| 13 | Встречные эстафеты на лыжах:  - проехать в «ворота»  - едем на одной лыже, отталкиваясь палками  - передвижение на лыжах только отталкиваясь одной палкой  - на одной паре лыж передвижение двух учеников  - один ученик впереди, второй за ним, держаться за одну пару палок – первый катить второго  - передвижение попеременным двухшажным ходом  - передвижение в паре взявшись за руки без палок | 6 – 7 | Отрезки на эстафету до 30 метров.  - способствовать выработке правильной осанки;  - развитию  дыхательной системы;  - содействовать развитию координационных способностей;  - воспитание чувства любви к занятиям физическими упражнениями |
| 1. Заключительная часть | | | |
| 14 | Подвижная игра «Салочки на лыжах» передвижения без палок | 3 | Способствовать закреплению навыков, полученных на уроках;  развитию навыков игры |
| 15 | Подведение итогов урока | 1 | Назвать самых активных учащихся |
| 16 | Снимаем лыжи, отряхиваем снег, идём в школу. | 2 |  |