

## План- конспект урока по физической культуре «Лыжная подготовка»

**Учитель : Тучин Олег Федорович**

**Класс: 5В**

**Тема:** Лыжная подготовка

Количество учащихся - 19 человек.

**Цель урока:** развитие техники лыжных ходов.

**Задачи:**

1. Закрепить технику передвижения на лыжах:

- скользящий ход,
- попеременно двухшажный ход,
- одновременно двухшажный ход,
- бесшажный ход,
- подъем лесенкой.

2. Развитие общей выносливости

**Место проведения:** Ученическая тренировочная лыжня «Комсомольский парк».

№ пп	Содержание занятия	Время	организационно-методические указания
I.	<b>Подготовительная часть</b>	7	
1.	Построение, приветствие, задачи на урок	2	Класс в одно шереножном строю. При построении учащиеся лыжи держат в правой, а палки в левой руке. По команде: «Равняйся!» - лыжи прижаты к плечу голова повернута вправо, «Смирно!» - лыжи отведены на вытянутые руки вперед пятки лыж у правой ноги, см. на учителя. «Вольно!» - в прежнее положение. Учитель ставит задачи на урок, давая краткие пояснения.
2.	Общеразвивающие упражнения без лыж: - И.П.- О. С ноги на ширине плеч, руки к плечам – <b>скручивание туловища вправо, влево.</b> - И.П.- О.С. Имитация работы рук при попеременно двухшажном ходе. Ноги в коленном суставе сгибаем руки выносим под углом 45 градусов. - И.П.- О.С.– <b>вращение туловищем вправо, влево.</b> - И.П.- – <b>махи ногами</b>	2	Класс в одно шереножном строю с интервалом в 2 м. Каждое упражнение выполняется от 5 до 10 раз.
	Передвижение к учебному кругу	3	В колонну по одному
II.	<b>Основная часть</b>	33	
1.	Передвижение по кругу скользящим шагом с перестроением на учебные лыжни.	2	В колонну по одному с интервалом в 3-4 метра.

2.	<p>Обучение попеременному двухшажному ходу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение стойки лыжника (СЛ);</li> <li>- в СЛ - попеременное движение рук;</li> <li>- техника скользящего шага без палок</li> <li>- передвижение скользящим шагом (короткие скользящие шаги без работы рук, скользящие шаги с махами руками, удлиненный прокат на лыже с махами руками)</li> </ul> <p>- Техника попеременно двухшажного хода 2 круга</p> <p>- Техника одновременно двухшажного хода по учебной лыжне.</p> <p>Передвижение на учебном кругу 750 м</p> <p>Перемещение на спуски:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъем лесенкой;</li> <li>- спуски в высокой стойке;</li> <li>- игра «Пройди в ворота»</li> </ul>	<p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>7</p> <p>5</p>	<p>Показать ход в целом многократное выполнение; параллельная работа рук; обратить внимание на полный перенос ЦТ на толчковую ногу и выполнение сильного толчка по направлению вперед-вверх; окончание выпрямление ноги; выполнение минимального количества скользящих шагов следить за положением рук; полная координация движений.</p> <p>Палки поочередно ставим под углом 45 градусов, около крепления, толчок заканчиваем за бедром.</p> <p>На шаг – выносим палки, на 2 шаг – ставим, 3- отталкиваемся. Толчок заканчиваем за бедрами и скользим как можно дольше на согнутых в коленях ногах.</p> <p>При передвижении на учебном кругу закрепить изученные хода</p> <p>Учащиеся встают боком к горке, выполняет переступание на ребро лыжи</p> <p>Учащиеся ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед.</p> <p>Задача не сбить палки</p>
III.	<b>Заключительная часть</b>	5	
1.	Подведение итогов занятия	1	Класс в одношереножном строю. Лыжи у ноги.
2.	Домашнее задание	1	Повторить изученное на уроке
3.	Уборка лыжного инвентаря	3	Связать, сложить инвентарь в места хранения