МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БОЛЬШЕМОКРИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА

План - конспект урока лыжной подготовки в 5 классе ФГОС

Подготовила:
Учитель физической культуры
Комина Ирина Кимовна

Раздел: Лыжная подготовка.
Тема урока: Закрепить технику попеременного двухшажного хода.
Цели: продолжать учить специальные упражнения на лыжах; повторить попеременный двухшажный ход, технику выполнения поворота переступанием; провести игру и эстафеты на лыжах.
Формируемые УУД:

- предметные: иметь углубленные представления о технике передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом и поворотов переступанием; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнений и игр на лыжах;
- метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих;
- личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей.

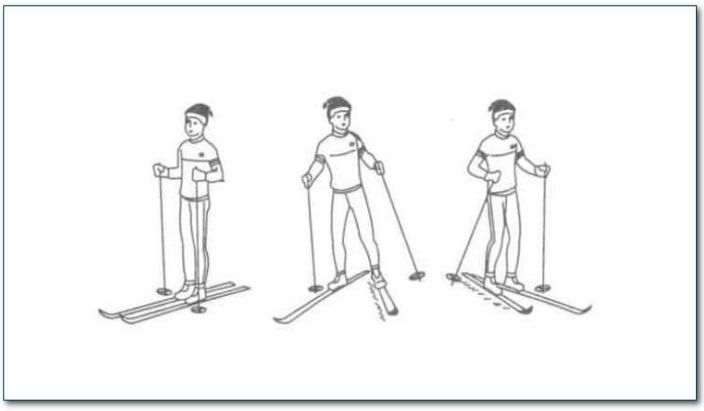
Инвентарь: секундомер, свисток, лыжи с лыжными палками у каждого занимающегося.

Ход урока

I. Вводная часть

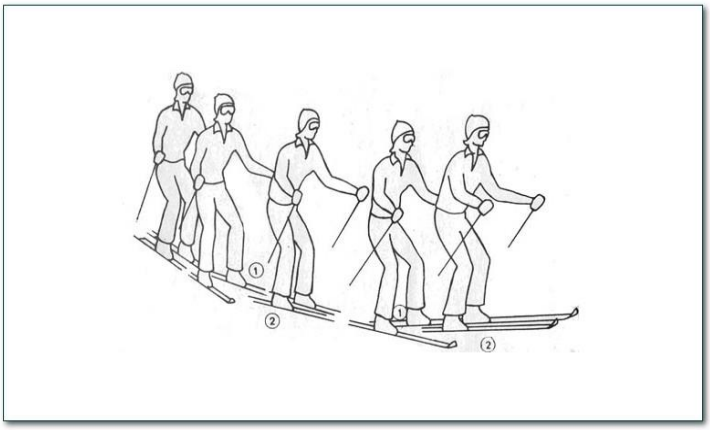
1. Построение в одну шеренгу у школы с лыжами в руках, повторение техники безопасности на уроках лыжной подготовки и передвижение к месту занятий
— Лыжи на плечо! Вперед марш!
(На месте ученики пристегивают крепления, раскатывают лыжи.)
— Опираясь на обе палки, прокатиться вперед, затем возвращаемся ступающим шагом спиной вперед (30-60 с).
2. Скользящий шаг с палками
(Класс поворачивается в колонну.)
— Пройти два разминочных круга скользящим шагом.

II. Основная часть



1. Поворот переступанием на месте

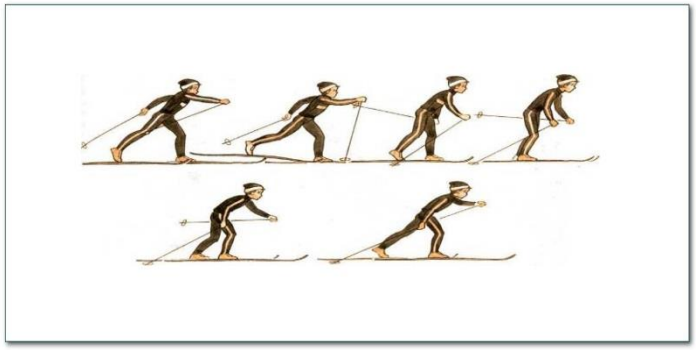
— На первый-второй, «Расчитайсь!», вторые номера выезжают вперед на 3-4 м. Повторим технику поворота переступанием: тяжесть тела переносим на одну ногу, например на левую, правую ногу приподнимаем и носок лыжи отводим вправо, пятка при этом остается рядом с пяткой левой лыжи, ставим правую ногу, отталкиваемся левой и ставим ее параллельно. Таким образом можно повернуться на 360° сначала в левую сторону, затем в правую. Надо следить за постановкой палок: сначала переставляем правую лыжную палку, потом поворачиваем лыжу. (Упражнение выполняется не менее 1 мин.)



— Не забывайте, что данный способ можно использовать и в движении, когда нужно быстро повернуться направо или налево. (Чтобы научиться поворачиваться в движении, можно применить такой способ: ученики встают в одну колонну и следуют за направляющим внутри учебного круга. По команде учителя «Направо» или «Налево» направляющий должен выполнить нужный поворот, а за ним — и остальные ученики, далее колонна следует прямо, пока не услышат команду, а учитель управляет такой своеобразной «змейкой», не давая выехать на лыжню. Перед выполнением предупредить учеников о соблюдении увеличенной дистанции (не менее 2 м), чтобы у каждого была возможность притормозить, если у впереди идущего не получится поворот и тот завалится или остановится. Упражнение выполняется 3—5 мин, в зависимости от качества выполнения.

— Построение в колонну на лыжне.

2. Попеременный двухшажный ход



— Повторить технику двухшажного хода. Он мало отличается от скользящего хода. Работаем практически, как при ходьбе: шаг правой ногой — отталкиваемся левой рукой, шаг левой — отталкиваемся правой рукой. Один цикл хода состоит из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками.

(Ученики идут по кругу, стараясь отработать технику попеременного двухшажного хода. Упражнение выполняется не менее 10 мин. В случае возникновения проблем у некоторых учеников учитель с ними отдельно выполняет действия постепенно и медленно, чтобы все элементы были хорошо видны и четко выполнялись. Во время выполнения ученики могут

обгонять друг друга, но по внешнему кругу.)

3. Подвижные игры

«Накаты» (на лыжах). Задача играющих — разогнаться (8-10 скользящих шагов) и проехать в приседе на максимальное расстояние. Кто дальше проехал без дополнительных отталкиваний, тот и победил. Можно дать в руки играющим флажки, чтобы воткнуть их рядом с лыжней для обозначения места остановки. Усложненный вариант: во время движения необходимо взять два предмета с двух сторон — кто не взял, проигрывает.

4. **Линейные эстафеты** с этапом до 50-70 метров с применением изученных лыжных ходов.

III. Заключительная часть

Дети заканчивают кататься за несколько минут до конца урока (время зависит от расположения лыжной трассы от здания школы). Учащиеся снимают, собирают лыжи, очищают их от снега, строятся за учителем в колонну по одному и двигаются в здание школы, неся палки и лыжи концами вверх.

1. Подведение итогов урока
2. Оценивание работы учащихся: желательно похвалить учеников за успехи, отметить наиболее распространенные ошибки и указать пути их решения.
3. Домашнее задание: Прочитать текст параграфа «Лыжная подготовка. Поворот переступанием» на с. 141,142 учебника «Физическая культура» в 5-6-7 классах М.Я. Виленского.