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

**Раздел:** лыжная подготовка

**Тема урока:** Обучение технике конькового хода.

**Цели:** Создать условия для освоения техники конькового хода посредством подводящих и имитационных упражнений лыжника.

**Задачи**:

1.Способствовать освоению техники конькового лыжного хода через имитационные и подводящие упражнения лыжника.

2. Способствовать развитию выносливости, силы и ловкости через игровые и имитационные упражнения лыжника.

3. Способствовать укреплению здоровья, повышению функциональных  возможностей организма (дыхательных, сердечно-сосудистых).

**Время проведения:** 45 мин.

**Технологии проведения**: Здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, игровые, частично-поисковые.

**Проблемная ситуация:** зависит ли результат лыжника от техники лыжного хода?

**Форма проведения:** 1. Фронтальная

 2. Индивидуальная.

**Планируемые результаты:**

 Личностные:

1. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения
2. Принятие и освоение социальной роли обучающегося
3. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метопредметные:

1. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности
2. Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих

Предметные:

1. Иметь первоначальные представления о передвижении на лыжах техникой конькового хода.
2. Выполнять правильно имитационные и подводящие упражнения техники конькового хода.

.**Место проведения:** лыжный стадион школы

**Дата и время проведения:** 28.01.2016

**Учитель физической культуры:** Шукшина Анастасия Сергеевна

**Инвентарь:** лыжный инвентарь, флажки, конусы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы урока** | **Содержание этапа, деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Формируемые УУД** |
| **1.** | **Организационный момент (4 мин.)** | 1. Построение, рапорт, приветствие.«Становись! Равняйсь! Смирно! Здравствуйте, ребята! Вольно!»Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке.2. Определение темы и задач урока.3. Продвижение к месту занятий. | Строятся в одну шеренгу.Прослушивают информацию.Учащиеся должны определить тему урока.Передвигаются к месту занятий с применением классических ходов.  | Р: умение применять установленные правила.П: владение знаниями и умениями выполнять повороты.К: умение обращаться за помощью. |
| **2.** | **Вводная часть (10 мин.)** | ОРУ на месте без палок – 7 мин**1.**И.п- стойка ноги врозь, руки в стороны.1-2-вращение руками вперед в плечевом суставе.3-4-назад.**2.**И.п-стойка ноги врозь, руки за головой.1-2- повороты в правую сторону3-4- в левую сторону.**3.**И.п-о.с, правая рука в вверху, левая внизу.1-2- рывки руками3-4- поменять руки**4.**И.п-о.с.1- приседание2-встать3- приседание4- вернуться в и.п.**5.**И.п-о.с1-3-наклоны вперед4-и.п.**6.**Прыжки на месте. | Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой. Каждое упражнение повторить 5-6 разРуки прямые.Повороты выполнять резче.Руки прямые, рывки выполнять резче.Спина прямая, приседать не до конца.При наклоне постараться задеть носки ботинок.При прыжках колени поднимать выше. |  |
| **3.** | **Основная часть (25 мин)** | 1. Показ конькового хода.2. Подводящие упражнения без палок.* Имитация на лыжах (перенос центра тяжести на одну ногу);
* Обучение на месте кантовать лыжи;
* Упражнение «самокат» на правой ноге, на левой ноге;
* Выполнение поворота переступанием на укатанной ровной площадке при движении по кругу вначале в одну сторону, затем в другую;
* Поочередное, быстрое, короткое отталкивание скользящей лыжей с последующей кантовкой;
* Перенос тяжести тела с одной ноги на другую с продвижением вперед;
* Прокат на одной лыже с подтягиванием толчковой ноги к опорной после без отталкивания (руки за спиной);
* Выполнение конькового хода в целом без палок.

3. Игра: «Салки» с применением конькового хода. Объяснить правила игры. | Удерживают равновесие.Лыжи параллельно, ставят лыжу на ребро.Выполняют упражнение на одной лыже, отталкиваются свободной ногой.Выполняют быстрое переступание лыжами по направлению движения в сторону.Выполняют короткое отталкивание скользящим упором.Стремятся перенести и удержать массу тела на скользящей лыже.Выполняют прокат на одной лыже длительно.Выполняют коньковый стиль в полной координации без палок.Двигаются только коньковым ходом, каждый осаленный становиться дополнительным водящим, игра продолжается до тех пор, пока всех не поймают. | Р: умение оценивать правильность выполнения упражнения, умение осуществлять самоконтроль и самооценку.П: владение знаниями о правильном выполнении упражнений и правильном дыхании.К: Оказание посильной помощь и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способы их устранения. Умение запросить помощь и воспользоваться помощью учителя. |
| **4.** | **Заключительная часть (3 мин.)** | 1.Подведение итогов урокаРефлексияВыставление оценок за работу на уроке.2.Домашнее задание.3. Уход с места занятий | Отвечают на вопросы:-Что понравилось, что не понравилось, что получилось, что не получилось, над чем надо поработать.Подводящие упражнения к коньковому ходу.Двигаются коньковым ходом без палок (палки держим за середину) | Р: Умение применять полученные знания при выполнении физических упражненийП:Осуществление комплексного анализа своей деятельностиК:Взаимодействия с учащимися во время учебной и игровой деятельности |