**План- конспект урока физической культуры в 5 классе**

**Тема:** Повороты переступанием. Торможение «плугом».

**Задачи урока:**

* Обучить поворотам переступанием, торможению «плугом».
* Развитие ловкости, координации, реакции.
* Воспитывать интерес к лыжному спорту и занятиям физкультуры.

**Инвентарь** лыжи , палки

**Место занятий:** учебная лыжня.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дози-ровка(мин) | Организационно-методические указания |
| **1.Вводная часть.**1.Построение, приветствие.2.Задачи на урок.3.ОРУ (на лыжах)**II. Основная часть.**1. Движение скользящим шагом2.Упражнения на умение управлять лыжей.3. Повороты переступанием4. Торможение «плугом».5.Игра «Кто быстрее?».**III.Заключительная часть**1..Построение2.Итог урока. 3.Домашнее задание. | **7** 0,5 0,5 6**27**5 5 86  3  **6**5 0,5 0,5  | Физорг.Учитель.Учитель.И.п.: класс в одну шеренгу, интервал 1 м.1.Ходьба на месте.И.п.: о.с.на лыжах, палки у ног.Счет:раз – поднять левую ногу, носок лыжи на снегу;два – и.п.;три – поднять правую ногу, носок лыжи на снегу;четыре – и.п.Повторить 4-6 раз.2. Маршировка для рук.И.п.: о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, корпус чуть вперед, руки согнуты в локтях.Счет:раз – левая рука назад, правая вперед;два – наоборот. Быстро.Повторить 4-6 раз.3. Маршировка для ног.И.п.: о.с. на лыжахСчет:раз – правое колено вперед;два- левое колено вперед, правое назад;три – правое колено вперед, левое назад;и т.д., постепенно убыстряя темпПовторить 4-6 раз.4.Упражнения для позвоночникаИ.п.: о.с. на лыжах, палки вместе под локтями за спиной.Повороты корпуса влево, вправо.Повторить 4-6 раз.5. И.п.: о.с. на лыжах, палки у носков ног.Упор всей тяжестью тела через руки на палки.Прыжки на обеих ногах, носки лыж на снегу.В колонну по одному, дистанция 3 м. Не наступать на пятки лыж впереди идущего.Перевести девочек на внутреннюю лыжню.Учитель, пропуская мимо себя учеников, следит за техникой исполнения и дает указания.В одну шеренгуИ.п.: стоя на лыжах, свободно опираться на палки. Перенести тяжесть тела на правую лыжу, поднять над снегом носок левой лыжи, сделать несколько размахиваний носком вправо- влево.То же правой ногой.Правую опорную ногу слегка согнуть, пятку левой лыжи прижать к снегу., размахивать лыжей вначале медленно, потом быстрее.Добиваться ощущения неподвижного положения пятки лыжи на снегу и давления ботинка на лыжу.И.п.: в одношереножном строю, стоя на лыжах, свободно опираться на палки. Перенеся тяжесть тела на левую ногу, поднять носок правой лыжи.Опираясь пяткой о снег, переставить лыжу вправо вместе с правой палкой. Затем, перенося тяжесть тела на правую лыжу, приставить к правой левую лыжу и палку и так далее до полного поворота на 360°.Проделать аналогичное упражнение влево.Поворот переступанием вокруг носков лыж выполняют, переставляя пятки лыж.При поворотах переступанием надо прижимать к снегу пятки или носок лыжи.Постепенно скорость переступания надо увеличивать.Шаги делать равномерные, так чтобы получить на снегу след от полного поворота в виде веера с одним центром. Разведение задних концов лыж широко в стороны, постановкой лыж в положение «плуга». Лыжи в это положение ставятся путем давления каблуков ботинок на грузовую площадку. Торможение регулируется сведением и разведением коленей. Во время торможения туловище находится в прямом положении и расположено над согнутыми коленями, руки опущены, держат палки кольцами назад.Строгое соблюдение правил игры и техники безопасности.Снять лыжи, обтереть от снега. Построиться у школы – в одну шеренгу.Катание на лыжах. Повторить упражнения, разученные на уроке.  |