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

**Раздел**: лыжная подготовка

**Цель урока**: Создать условия для развития скоростно-силовых качеств через совершенствование техники передвижения на лыжах.

**Задачи:**

1.Учить постановке палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе.

2.Совершенствовать технику отталкивания руками в одновременном бесшажном ходе.

3.Повторить технику подъема «ёлочкой» и спуска в основной и низкой стойке.

4. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств через совершенствование техники лыжных ходов: попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов и воспитанию морально-волевых (упорства, целеустремленности) качеств личности.

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

**Тип урока**: образовательно-тренировочный

**Время проведения**: 90 минут

**Методы проведения**: поточный, групповой, фронтальный.

**Проблемная ситуация**:

1.От чего зависит скорость передвижения на лыжах?

**Планируемые результаты**

 Личностные (ЛУУД)

1. Овладение техникой передвижения на лыжах;
2. Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятия.

Метапредметные:

1. Проявлять осознанную дисциплину и готовность  отстаивать собственную позицию. (регулятивные - РУУД)
2. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме,  умение логически грамотно излагать, аргументировать собственную точку зрения. (коммуникативные - КУУД)

Предметные:

1. В доступной форме объяснять технику выполнения лыжных ходов, анализировать и находить ошибки.

Инвентарь: лыжи, палки, 4 флажка, 6 стоек для ворот, ноутбук, видеофильм.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап образовательного процесса | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | | Универсальные действия |
| 1. Подготовительная часть | | | | |
| 1. Организационный момент (1 мин.) | Включение учащихся в деловой ритм. | Построение в спортивном зале без лыжного инвентаря, сдача рапорта дежурного. | | ЛУУД |
| 2.Постановка учебной задачи  (15 минут) | - Рассказ о пользе занятий на лыжах для здоровья человека.  - Проблемная ситуация:  От чего зависит скорость передвижения на лыжах?  - Просмотр отрывка видеофильма, где дети одного класса участвовали в соревновании на дистанции 1 км.  - Почему дети показали разные результаты?  Учитель выслушивает варианты ответов учащихся.  - Вопрос один, а ответов несколько. Почему?  Обобщает ответы учащихся: Скорость передвижения на лыжах зависит: а) от техники выполнения учащимися лыжных ходов; б) от силы, выносливости учащихся; в) от качества спортивного инвентаря; г) от силы воли, настойчивости, упорства.  Как вы думаете, над чем мы будем работать на данном уроке?  Объявление темы урока. | Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками. Строят высказывания о двигательных качествах, которые необходимо развивать, если заниматься лыжным спортом; что подразумевается под техникой передвижения на лыжах.  Вместе с учителем делают предположения по поставленной проблеме.  Возможна формулировка темы урока учащимися. | | КУУД  КУУД  ПУУД |
| Подготовка к выходу на улицу.  (5мин.) | Предлагает учащимся пройти в раздевалку и подготовиться к выходу на улицу.  Проверка готовности учащихся к уроку: наличие спортивной одежды, шапочки, варежек, спортивного инвентаря. По необходимости замена неисправного инвентаря. | Проверяют наличие шапочки, варежек, исправности лыжного инвентаря, соответствие лыжных палок своему росту. | | Предметные УУД  ЛУУД |
| 1. Основная часть | | | | |
| 1.Переход к месту занятий  (10 мин.) | Построение учащихся по силам. Инструктаж по технике безопасности при переходе к месту занятий.  Переход к месту занятий впереди учащихся. | | Проходят к месту занятий вслед за учителем, соблюдая технику безопасности. | ЛУУД |
| 2.Работа на учебном круге, подготовленного в форме извилистой лыжни (8 отрезков по 60 м), расположенной на пологом склоне | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | |  |  | |  |  | | | Проходят один круг, без захода на извилистую лыжню, скользящим шагом, держа палки за середину, и один круг, держа палки руками на плечах, совершенствуя технику скользящего шага. | ЛУУД |
| 30 минут | УЗ№1. Обучение учащихся постановке палки на снег и приложению усилий при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Для освоения постановки палки на снег выполнить **подводящее упражнение**: И.П. – посадка лыжника, правая, слегка согнутая, рука впереди на уровне плеча, держит палку кольцом назад; лучезапястный, локтевой и плечевой суставы закреплены. 1- туловище наклонить, поставить палки на снег быстро «ударом» (делать движение только в тазобедренных суставах); 2- и.п. Поставить палку на снег наклоном туловища по 10 раз правой и левой рукой. (Показ учителя)  **Упражнение №2**, формирующее представление о приложении усилия при отталкивании рукой: И.п. – посадка лыжника, правая, слегка согнутая, рука впереди на уровне плеча, держит палку кольцом назад. 1- согнуть руку до прямого угла, локтевой сустав и плечо прижать к туловищу (первая половина отталкивания за счет передачи массы тела и сгибания руки); 2 – резко разогнуть руку, кисть отвести дальше за бедро (вторая половина отталкивания за счет разгибания руки); 3 – держать палку двумя-тремя пальцами неподвижно (рука и палка составляют прямую линию); 4- вынести руку вперед в и.п. (держать палку в кисти руки наискось, по диагонали, кольцом назад). Выполнить имитацию отталкивания по 8-10 раз каждой рукой. (Показ учителя)  - Пройти четыре круга. На лыжне в пологий подъем применять попеременный двухшажный ход. Сконцентрировать внимание учащихся на постановке палки «ударом», сгибании руки и её разгибании за бедром. На второй половине лыжни, идущей под уклон, применять одновременный одношажный ход, после того, как скорость повысится, перейти на одновременный бесшажный ход.  Учитель следит за выполнением задания учащимися, в этом ходе обращает внимание учащихся на наклон туловища и такое же движение сгибания и разгибания рук при отталкивании, как в попеременном двухшажном ходе. | | Учащиеся на месте смотрят показ учителя, слушают объяснение и выполняют подводящее упражнение по 10 раз правой и левой рукой.  Учащиеся на месте смотрят показ учителя, слушают объяснение и выполняют упражнение № 2 по 10 раз правой и левой рукой.  Учащиеся проходят 3 круга. На лыжне в пологий подъём применяют попеременный двухшажный ход, концентрируя внимание на постановке палки «ударом», сгибании руки и её разгибании за бедром. На второй половине лыжни, идущей под уклон, применяют одновременный одношажный ход, по мере повышения скорости переходят на одновременный бесшажный ход. | РУУД  КУУД  РУУД  КУУД  КУУД |
|  | УЗ №2. Совершенствовать использование массы тела при отталкивании руками в одновременных ходах.  - Опираясь на знания, полученные учащимися в начальной школе и на предыдущих уроках, учитель рассказывает о наиболее важном элементе техники одновременных ходов - отталкивании руками.  Учитель выполняет показ техники одновременного бесшажного хода.  Предлагает учащимся выполнить подводящее упражнение: И.п. – туловище прямое; руки, закрепленные в плечевых и локтевых суставах, впереди, удерживают поднятые над снегом палки, обращенные кольцами назад, на уровне плеч; масса тела расположена равномерно на обеих ногах. 1 – наклон туловища вперёд, поставить палки на снег «ударом» за ступнями ног (движение только в тазобедренных суставах, быстрая постановка палок туловищем); 2 – и.п. Повторить 6 раз  - Перед выполнением учащимися задания на учебном круге, указывает, что ставить палки на снег за креплениями нужно не движением рук, а туловищем, за счет быстрого наклона, часть массы тела передавать на палки. Это позволит повысить эффективность отталкивания руками.  Следит за правильным выполнением техники всех способов передвижения, применяемых при прохождении учебных кругов, исправляет неправильные движения учащихся на ходу.  Для закрепления техники изучаемых лыжных ходов и развития скоростно-силовых качеств учащихся, проводит линейную эстафету. Класс делит на 4 команды по 7 человек. Построение внизу пологого склона. Задание: в подъём, до флажка, попеременным двухшажным ходом, обратно только одновременным бесшажным. Выполняют 2 раза. | | Учащиеся на месте смотрят показ учителя, слушают объяснение.  Выполняют подводящее упражнение по 6 раз.  Учащиеся проходят 3 круга. На лыжне в пологий подъём применяют попеременный двухшажный ход, концентрируя внимание на постановке палки «ударом», сгибании руки и её разгибании за бедром. На второй половине лыжни, идущей под уклон, применяют одновременный одношажный ход, по мере повышения скорости переходят на одновременный бесшажный ход, концентрируя внимание на использование массы тела при отталкивании руками в одновременных ходах.  Учащиеся распределяются на 4 команды.  Самостоятельно решают в каком порядке будут выполнять задание, т.е. распределяют этапы.  Слушают задание и выполняют по команде «Марш» первый участник, остальные после касания рукой. | РУУД  КУУД  ЛУУД  КУУД  КУУД  Предметные УУД |
| Переход на учебный склон (более крутой), где проложены два замкнутых учебных круга, позволяющих выполнять спуски и подъемы.  (3 минуты) | Переводит учащихся на другой учебный склон. На одном учебном круге выстраивает девочек, на другом – мальчиков. В середине спуска строит «ворота» из специально подготовленного инвентаря, для отработки техники спуска в низкой стойке. | | Переходят за учителем на другой учебный склон. Делятся на две группы, отдельно мальчики и девочки. | КУУД |
| Работа на спусках (10 минут) | УЗ №3.Повторение спуска в основной стойке с переходом под «воротами» в низкую стойку и подъема «ёлочкой»  Игра «С горы в ворота»  Объясняет задание, предлагает учащимся вспомнить правила техники безопасности во время спуска и заостряет внимание на их соблюдении.  Следит за техникой выполнения спуска в основной стойке и переходом в низкую стойку, проезжая под «воротами». | | Вступают в диалог с учителем и одноклассниками, называют основные правила техники безопасности во время спуска. Выполняют задание поточно, соблюдая правила техники безопасности. | Предметные УУД  ЛУУД  КУУД |
| Заключительный этап | | | | |
| Рефлексия (1 минута) | - Вспомните, пожалуйста, с какого вопроса мы начали урок?  - Как бы сейчас вы ответили на этот вопрос?  - Изменилось ли ваше мнение? Почему?  \_ А можно ли развить скоростные качества человека за один урок? | | - От чего зависит скорость передвижения на лыжах?  Вступают в диалог с учителем и одноклассниками | ЛУУД |
| Переход в школу (10 минут) | Строит учащихся в колонну по одному, замыкает колонну учащихся. Напоминает правила безопасности при переходе в школу. | | Строятся в колонну по одному. Переходят в школу. |  |
|  | Принимает лыжный инвентарь учащихся, объявляет оценки за работу на уроке. | |  |  |