

ПЛАН – КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА

Задачи:

1. Совершенствование техники чередования лыжных ходов (с попеременного двухшажного на одновременно одношажный ход)
2. Закрепление техники поворота переступанием в движении (эстафета вокруг лыжных палок). Спуск с горы.
3. Развитие скоростной выносливости и ловкости.

Цель:

Повторение техники ранее изученных лыжных ходов, игра «Догони впереди идущего», развитие устойчивости и ловкости вовремя поворотов в движении, проведение эстафеты вокруг лыжных палок.

ИНВЕНТАРЬ: лыжи с лыжными палками (у каждого ученика), свисток, 4 пары дополнительных палок.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: территория школы

ВРЕМЯ: 45 мин.

Планируемые результаты:

Личностные - активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявляют положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и управляют эмоциями в различных ситуациях и условиях; оказывают бескорыстную помощь сверстникам; умеют договариваться и учитывать общие интересы

Предметные - выполнение организационных команд, прохождение дистанций разученными лыжными ходами; участие в эстафете «Кто быстрее»; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарём, соблюдение требований техники безопасности; взаимодействие со сверстниками во время проведения подвижной игры и игрового упражнения.

Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие пути их достижения, осуществлять взаимный контроль.

Познавательные: характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществление логических действий.

Регулятивные: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Содержание урока.

1. Вводная часть

Построение перед школой. Выполнение команды «Становись. Равняйся. К лыжам». Передвижение к месту занятий на лыжах. Помочь надеть лыжи, сообщить дистанцию при передвижении.

2. Основная часть. (25 - 30 мин)

Пройти четыре круга по 150м.

Повторить ранее изученные лыжные ходы. Повторить особенности работы рук в попеременном двухшажном ходе. Обратит внимание на длину скользящего шага, момент подседания и выноса ноги. (5-7 мин)

Проведение игры «Догони идущего впереди» (5 -8 мин)

На пологой горке повторяем спуски с горы . Задача учеников состоит в том, чтобы спуститься с горки вниз как можно ровнее. Ровнее должны проехать лыжи, а не сами ученики, ученики спускаются в высокой и основной стойке, поворот выполняется вправо переступанием.

Каждый выполняет по 4 спуска. Подъем в гору выполняют спускающим шагом.(5-8 мин) После спуска с горы переходим на спортивную площадку. Класс делится на две команды, и ставятся палки по 4 напротив каждой команды, для проведения эстафеты. Учащиеся без лыж так же задействованы в эстафете. (10- 15 мин)

3.Заключительная часть.

За 5-6 минут до конца урока построение. Подведение итогов. Возвращение к школе.

Ученики очищают лыжи от снега и проходят в спортивный зал.

план – конспект составила:

Дата:

Л.В.Калькицкая