**Час** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Конспект уроку по фізкультурі

**Місце:** стадіон, гірка для \_\_\_**\_5**\_\_\_\_ класу № **54**

**Інвентар:** лижі, палки. **Тема:** Лижна підготовка

секундомір .  **Завдання: 1.** *Вдосконалювати техніку пересування*

*на лижах поперемінним двокроковим ходом*

**2***. Розвивати швидкість, спритність.*

**3***. Вдосконалювати техніку виконання спуску з гори*

***4.*** *Повторити техніку сходження на гору «драбинкою»*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Част. уроку | Зміст | Дозуваня | Організаційно-методичні  вказівки |
| **Підготовча (10-12хв)** | Шикування , рапорт чергового, повідомлення завдань уроку. Визначити самопочуття, перевірити пульс.  ***Ціннісний компонент***  Правила безпеки під час занять лижною підготовкою  ***Знаннєвий компонент***  Запобігання переохолодженню. Перша допомога в разі обмороження.  Отримання, перевірка лиж і палок.  Організований вихід на місце занять, надівання лиж.  ***Діяльнісний компонент***  Загальнорозвивальні та спеціальні вправи лижника  а) Імітація техніки роботи рук  Стійка лижника (ноги зігнуті в колінних суглобах, тулуб нахилений вперед так, щоб кисті рук знаходилися на рівні колін), махи руками вперед (до рівня підборіддя) – назад (до повного випрямлення руки за тулубом)  б) Махові маятникоподібні рухи правою (лівою) ногою вперед-назад з опорою на палиці. Вага тіла на протилежній нозі.  в) Імітація техніки роботи ніг  Відштовхування однією лижею з переносом ваги тіла на іншу з подальшим ковзанням на одній нозі | 1 – 2 хв.  1 – 2 хв.  2 – 3 хв.  2 – 3 хв.  1 – 2 хв.  10 –12 раз  80-100м | Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів і одяг.  Перевірити наявність шапок і рукавиць.  Розтирання уражених частин теплими, чистими і сухими руками.  Наголосити про безпечне перенесення лиж і палок.    Всі вправи виконувати в перемінному ритмі і темпі. Добиватися стійкого ковзання на одній лижі і плавного переносу ваги тіла. Мах переносною ногою починати рухом у кульшовому суглобі опорної ноги, а мах рукою – рухом плеча. Добиватися м’якої постановки переносної лижі і плавного завантаження її вагою тіла. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Основна частина ( 30 – 32 хв.)** | ***Діяльнісний компонент***  **1.****Вдосконалювати техніку пересування на лижах поперемінним двокроковим ходом**  **а)** Пересування ковзним кроком без палиць      **б)**Пересування ковзним кроком, заклавши руки за спину.  **в**)Пересування ковзним кроком, тримаючи палиці посередині  г)Пересування на лижах поперемінним двокроковим ходом    **Розвивати швидкість, спритність.**  Зустрічна лижна естафета  Учні діляться на 3 – 4 команди.  •••• ••••  **2*.* Вдосконалювати техніку виконання спуску з гірки**  а) повторити стійку для спуску з гірки.  б) повторити положення рук і тримання палок.  в) виконати спуск з гірки в основній (середній) стійці.  **3.Повторити техніку** **сходження на гірку «драбинкою»**  а) сходження на гірку «драбинкою» навскіс  б) сходження на гірку «драбинкою» прямо | 80-100м  80-100м  80-100м  400-500м  2 – 3рази  3 – 4 рази  3 – 4 рази  10 –12 раз  3 – 4 рази  6 – 8 раз | Характерні помилки: пересування на прямих ногах – короткий ковзний крок, слабкий поштовх майже випрямленою ногою.  Звернути увагу на положення тулуба(посадку лижника)  Винос руки вперед повинен співпадати з висуванням різнойменної ноги.  Поперемінні відштовхування палицями, погоджені з ковзними кроками ніг.  Перевірити пульс перед естафетою.  Учні пересуваються поперемінним двокроковим ходом 50м на швидкість і передають естафету. Пульсометрія після пешого етапу.  Ноги злегка зігнуті. Тулуб  нахилений вперед.  Руки зігнуті в ліктях, палки не торкаються снігу  і направлені кільцями назад.  Звернути увагу на по черговість постановки палок і ніг |
| **Заключна частина**  **(4 – 5 хв.)** | Знімання і занесення лиж.  Шикування, підведення підсумків уроку.  Домашнє завдання. | 2 – 3 хв.  1 – 2 хв.  1 – 2 хв. | Лижі очистити від снігу.  Відмітити кращих учнів, вказати на недоліки.  Поперемінний 2-х кроковий  хід, спуск з гори і підйом  на гору «драбинкою» |

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

**1.** Навчальна програма з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів.2012 р. Т. Ю. Круцевич, С. М. Дятленко

2. Захист Вітчизни. Основи медичних знань: Підручник для ЗНЗ.

Гудима А.А. Герасимів І.М. Тернопіль: Астон, 2011

3.Фізична культура 5 клас. В. Г. Арефьєв

4.https://studfiles.net/preview/5196861/page:18/

5.http://fiz-cultura.ucoz.ua/Ski/Ris/Sk36040.gif