**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 лижникаа) Імітація техніки роботи рукСтійка 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 нігВідштовхування 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 раз80-100м | 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 естафетаУчні 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 | 80-100м80-100м80-100м400-500м2 – 3рази3 – 4 рази3 – 4 рази10 –12 раз3 – 4 рази6 – 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 снігуі 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 кроковийхід, спуск з гори і підйомна 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