Шильнебашская средняя общеобразовательная школа

Урок по физической культуре в 5 классе

Тема урока: «Лыжная подготовка»

 Бураев Геннадий Вячеславович

I категория

Учитель физической культуры

2013 год

План-конспект урока по лыжной подготовке 5 класс

*Цель урока: Привитие интереса к занятиям лыжной подготовки.*

*Задачи урока: 1.Обучение техники бесшажного хода.*

 *2. Развитие выносливости.*

 *3. Воспитание трудолюбия.*

 *4. Закаливание воздухом.*

*Инвентарь: Лыжи, лыжные ботинки и лыжные палки*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание урока | Дозировка | Организационно- методические указания |
| I | **Подготовительная часть.**1. Построение, рапорт, приветствие.
2. Сообщение задач урока.
3. Повторение ТБ во время занятиях по лыжной подготовки.
4. ОРУ на лыжах.
 | 10 мин2 мин2мин2 мин4 мин | Проверить у детей исправность лыжного инвентаря, наличие соответствующей одежды. Напомнить основные требования безопасности во время лыжной подготовки.Соблюдать интервал во время движения. |
| II | **Основная часть** 1.Обучение техники бесшажного хода.2. Бег на лыжах 1500 метров.3. Прохождение дистанции в 1000 метров бесшажным ходом. | 30 мин | Лыжник отталкивается только палками ноги в отталкивании не участвуют.Проходим дистанцию любым ходом.Четко проходим дистанцию только бесшажным ходом |
| III | **Заключительная часть**1. Сдача инвентаря.
2. Подведение итогов урока.
3. Домашнее задание.
 | 5 мин | Очищение лыж от снега.Выделить лучших учащихся, выставить оценки.Пройти дистанцию в 1000 метров бесшажным ходом. |