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 мин  2 мин  2мин  2 мин  4 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. |