**План- конспект урока физической культуры в 5 классе**

**Тема:** Повороты переступанием. Торможение «плугом».

**Задачи урока:**

* Обучить поворотам переступанием, торможению «плугом».
* Развитие ловкости, координации, реакции.
* Воспитывать интерес к лыжному спорту и занятиям физкультуры.

**Инвентарь** лыжи , палки

**Место занятий:** учебная лыжня.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дози-  ровка  (мин) | Организационно-методические указания |
| **1.Вводная часть.**  1.Построение, приветствие.  2.Задачи на урок.  3.ОРУ (на лыжах)    **II. Основная часть.**  1. Движение скользящим шагом  2.Упражнения на умение управлять лыжей.  3. Повороты переступанием  4. Торможение «плугом».  5.Игра «Кто быстрее?».  **III.Заключительная часть**  1..Построение  2.Итог урока.  3.Домашнее задание. | **7**  0,5  0,5  6        **27**  5  5  8  6    3      **6**  5  0,5  0,5 | Физорг.  Учитель.  Учитель.  И.п.: класс в одну шеренгу, интервал 1 м.  1.Ходьба на месте.  И.п.: о.с.на лыжах, палки у ног.  Счет:  раз – поднять левую ногу, носок лыжи на снегу;  два – и.п.;  три – поднять правую ногу, носок лыжи на снегу;  четыре – и.п.  Повторить 4-6 раз.  2. Маршировка для рук.  И.п.: о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, корпус чуть вперед, руки согнуты в локтях.  Счет:  раз – левая рука назад, правая вперед;  два – наоборот. Быстро.  Повторить 4-6 раз.  3. Маршировка для ног.  И.п.: о.с. на лыжах  Счет:  раз – правое колено вперед;  два- левое колено вперед, правое назад;  три – правое колено вперед, левое назад;  и т.д., постепенно убыстряя темп  Повторить 4-6 раз.  4.Упражнения для позвоночника  И.п.: о.с. на лыжах, палки вместе под  локтями за спиной.  Повороты корпуса влево, вправо.  Повторить 4-6 раз.  5. И.п.: о.с. на лыжах, палки у носков ног.  Упор всей тяжестью тела через руки на палки.  Прыжки на обеих ногах, носки лыж на снегу.  В колонну по одному, дистанция 3 м.  Не наступать на пятки лыж впереди идущего.  Перевести девочек на внутреннюю лыжню.  Учитель, пропуская мимо себя учеников, следит за техникой исполнения и дает указания.  В одну шеренгу  И.п.: стоя на лыжах, свободно опираться на палки. Перенести тяжесть тела на правую лыжу, поднять над снегом носок левой лыжи, сделать несколько размахиваний носком вправо- влево.  То же правой ногой.  Правую опорную ногу слегка согнуть, пятку левой лыжи прижать к снегу., размахивать лыжей вначале медленно, потом быстрее.  Добиваться ощущения неподвижного положения пятки лыжи на снегу и давления ботинка на лыжу.  И.п.: в одношереножном строю, стоя на лыжах, свободно опираться на палки. Перенеся тяжесть тела на левую ногу, поднять носок правой лыжи.  Опираясь пяткой о снег, переставить лыжу вправо вместе с правой палкой. Затем, перенося тяжесть тела на правую лыжу, приставить к правой левую лыжу и палку и так далее до полного поворота на 360°.  Проделать аналогичное упражнение влево.  Поворот переступанием вокруг носков лыж выполняют, переставляя пятки лыж.  При поворотах переступанием надо прижимать к снегу пятки или носок лыжи.  Постепенно скорость переступания надо увеличивать.  Шаги делать равномерные, так чтобы получить на снегу след от полного поворота в виде веера с одним центром.  Разведение задних концов лыж широко в стороны, постановкой лыж в положение «плуга». Лыжи в это положение ставятся путем давления каблуков ботинок на грузовую площадку. Торможение регулируется сведением и разведением коленей. Во время торможения туловище находится в прямом положении и расположено над согнутыми коленями, руки опущены, держат палки кольцами назад.  Строгое соблюдение правил игры и техники безопасности.  Снять лыжи, обтереть от снега. Построиться у школы – в одну шеренгу.  Катание на лыжах. Повторить упражнения, разученные на уроке. |