**Тема урока:** **Имитационные упражнения по лыжной подготовке.**

**Цель:** Формирование и развитиеосновных двигательных действий через имитацию, техники лыжных ходов.

**Задачи:**

1. Развить способность выполнять множества имитационных упражнений с полной отдачей;

 2. Повторить правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки;

3. Развивать двигательную память, внимание, координацию движений, ловкость, быстроту;

4. Воспитывать дисциплинированность и интерес к лыжному спорту;

5. Воспитывать бережное отношение к лыжному инвентарю;

6. Укреплять правильную осанку, вестибулярный аппарат;

7. Закреплять навыки передвижения на лыжах разными способами с помощью имитационных упражнений .

8. Способствовать развитию координационных способностей с помощью игр, игровых и имитационных упражнений

**Тип урока:** Комбинированный.

**Метод проведения:** Поточный, фронтальный, групповой, индивидуальный, игровой. **Оборудование:** Лыжи, лыжные палки, почтальон Печкин из воздушных шаров, письмо, фишки, мячи, рисунки.

**Место проведения:** Спортивный зал.

**Время проведения урока:** 40 минут.

Класс:

Количество:

Присутствуют:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Время** | **Методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть** **– 10 минут****Основная часть – 27 минут****Имитационные упражнения для овладения техникой лыжных ходов****Веселая эстафета****Заключительная часть – 3 минуты** | Построение. Приветствие. **Тема урока:** Имитационные упражнения по лыжной подготовке.**Цель урока:** Научиться правильно, выполнять технику лыжных ходов.Вопросы:С чего начинаем урок?-с разминки.Для чего она нужна? -чтобы разогреть организм перед работой. На право! В обход по залу шагом марш!**ОРУ:** **Ходьба.**а) на носках, руки в стороны;б) на пятках, руки за голову;**Бег.**а) равномерный;б) бег приставными шагами: правым и левым боком, руки на поясе;в) бег прыжками.**Бег с переход на ходьбу.**Ходьба – упражнение на дыхание: 1-2 – руки через стороны вверх, подняться на носки, 3-4 – руки через стороны вниз, опуститься.Выполнение упражнений стоя на месте.Стук в дверь. Приносят письмо от почтальона Печкина (Зачитываю письмо). А теперь отгадайте загадку?Скатерть бела.Весь мир одела.**(Зима)**Два берёзовых коня По снегам несут меняКони эти рыжиИ зовут их **(Лыжи)***Словарная работа:*Лыжи, Лыжник, Лыжня, Одежда, Имитационные упражнения и имитация лыжных ходов.**Лыжи –** это плоские деревянные полозья для хождения по снегу.**Лыжником** называют того, кто занимается ходьбой и бегом на лыжах.**Лыжня –** это след, оставляемый на снегу лыжниками, образуя специальный путь, по которому передвигается лыжник. **Одежда –** трикотажная футболка и штаны (колготки), теплый свитер, болоньевые штаны, спортивная куртка, хлопчатобумажные и шерстяные носки. На руки надевают кожаные на меху или шерстяные варежки. Перчатками пользоваться не следует – можно отморозить пальцы. На голове – шерстяная шапочка, закрывающая уши. **Имитационные упражнения и имитация лыжных ходов –** это упражнения без лыж, копирующие отдельные элементы (части) лыжного хода или ход в целом.**1.Основная стойка лыжника****2.ступающий шаг****3.Скользящий шаг****4.Подъём в гору способом «Лесенка»****Методика “Произвольное внимание”.**Цели: Развитие способности к использованию всех возможностей внимания для успешной учебной деятельности.1 «Повтори в точности за мной движения, которые я буду выполнять».( показывать движения и следить за правильным выполнением).А) Поза лыжника;Б) Ступающий шаг;В) Скользящий шаг; 2.«Посмотри и назови предметы по порядку.А) Лыжи, лыжероллеры, лыжные палки, лыжные ботинки, лыжный костюм.1) Пройти на лыжах до фишки и обратно скользящим шагом.2)Пройти на лыжах ступающим шагом.3) А теперь кто быстрее поднимется на гору способом «Лесенка».**Рефлексия:**Ребята, на полу лежат смайлики, один грустный, другой - веселый!Оцените свою работу на уроке, и с помощью смайлика покажите мне как вы сегодня, работали на уроке.Выскажите свое мнение.Все ребята молодцы! Спасибо за урок! Подведение итогов урока.Стук в дверь. Вам пришла посылка. Интересно от кого же эта посылка? И что там внутри посылки находится? Посмотрим, что там внутри?Уход детей в класс. | **1минута****1 минута****7 минуты**. | Учащиеся переодеты в спортивную формуСледить за правильным выполнением команд, соблюдать технику безопасности.Дать установку результат, в ходе урока активировать внимание. Ноги прямые, не согнутые в коленях, носками не касаться пола, локти развести в разные стороны, спину распрямить, следить за осанкой.Соблюдать дистанцию, следить за дыханием через нос, за верной работой рук и за соблюдением осанки. Вдох через нос, выдох через рот.Дети отгадывают загадку.Организовать концентрацию внимания при выполнении имитационных упражнений.Отметить лучших учащихся, объявить оценки. |