**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 меня  Кони эти рыжи  И 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 форму  Следить 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. |