

**План – конспект урока в 10 классе по лыжной подготовке.**

**Попеременный двухшажный ход, одновременные классические ходы.**

Время проведения: 45 минут.

Место проведения: пришкольный стадион.

Контингент: смешанный

Инвентарь: 9 ориентиров, кубики - по количеству учащихся, лыжный инвентарь - по количеству учащихся, один тренировочный и три учебных круга.

Тип урока: совершенствование двигательных навыков.

Метод проведения: фронтальный, поточный, групповой, круговой.

Задачи:

1. Совершенствовать попеременный 2/ ход.
2. Совершенствовать одновременные классические ходы.
3. Совершенствовать переход с одного хода на другой
4. Воспитывать организованность, самостоятельность.
5. Способствовать закаливанию организма.

**Ход урока.**

№ п/п	Частные задачи	Учебный материал	Дозировка	Организационно – методические указания
<b>I</b>	<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ</b>		5 – 5 минут 3 мин.	
1.	Создать представление о предстоящей деятельности на уроке	- подбор инвентаря, смазка лыж; - построение, приветствие; - краткий инструктаж; - сообщение задач урока		Проверить наличие формы, обратить внимание на правильность и четкость выполнения команд
2.	Выполнить переход на учебную лыжню		1 – 2 минуты	Строем, в колонне по одному
3.	Подготовить все системы организма к дальнейшей работе	Бег		Медленным темпом в колонне по одному
4.	Увеличить эластичность мышц и подвижность суставов	ОРУ	5 – 10 раз	Фронтально
а.	Увеличить подвижность плечевого сустава	И.п. – о.с. 1 – руки вперед 2 – руки назад	5 – 10 раз	Вперед – до уровня глаз; назад – законченное отталкивание
б.	Увеличить подвижность коленного сустава	То же с небольшим подседанием, в момент движения рук вниз	5 – 10 раз	Согласованность действий рук, ног
в.	Увеличить эластичность задней поверхности бедра	И.п. – о.с. 1- наклон вперед; 2 – и.п.	5 – 10 раз	Коснуться снега (ботинок) руками
г.		То же с отведением рук назад	5 – 10 раз	Руки отвести назад до положения законченного

д.	Увеличить подвижность позвоночника и эластичность прямых мышц спины	И.п. – руки и свободная нога вперед; 1 – наклон вперед с отведением рук и свободной ноги назад; 2 – и.п.	5 – 10 раз	отталкивания Руки отвести максимально назад, ногу - недалеко за опорную
е.	Способствовать развитию равновесия	И.п. – руки вперед, а нога назад; 1 – одновременный мах руками (назад) и ногой (вперед); 2 – и.п.	2 – 3 минуты	Согласованная работа рук и ног
5.	Отработать детали техники классических лыжных ходов	Специально – подготовительные упражнения.	30 секунд	Согласованная работа рук и ног
а.	Учить переносу массы тела на скользящую лыжу	И.п. – стойка лыжника 1 – перенос массы тела на опорную ногу (скользящую лыжу) 2 – и.п.	30 секунд	Следить за подседанием, наклоном туловища вперед, работой рук
б.	Закрепить навык работы рук	Имитация работы рук в попеременном двухшажном ходе	30 секунд	Вперед – до уровня глаз; Назад – законченное отталкивание
в.	Выполнить ход в целом	Имитация работы рук в одновременных классических ходах	30 секунд	Одновременный вынос рук, кисть - ниже коленей при отталкивании
		Имитация попеременного двухшажного хода на месте	15 секунд	Согласованная работа рук и ног
		Имитация одновременного двухшажного хода		Жесткая передача усилий: туловище – руки, кисти рук в момент отталкивания – ниже уровня коленей
II	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ			
1.	Подготовить организм к предстоящей работе	Прохождение разминочных кругов	1 кр. – м.	Равномерный темп движения
2.	Организовать класс для работы по станциям	Распределение по станциям	1 кр. – д. 1 минута	Назначить старшего в каждой группе
а.	Совершенствовать попеременный двухшажный ход	<u>Станция № 1</u> Прохождение по учебному кругу попеременным	3 – 5 минут	Следить за одноопорным скольжением

б.	Совершенствовать одновременные классические ходы	<u>Станция № 2</u> Прохождение по учебному кругу одновременным бесшажным, одношажным ходами	1 – 3 минут	Использовать в чередовании все три хода, обратить внимание на вынос палок
в.	Совершенствовать переход с одного хода на другой	<u>Станция № 3</u> Прохождение учебного круга с использованием переходов		
3.	Способствовать развитию ловкости. Поднять эмоциональный настрой	Игра: «Перенеси предмет» Команды стоят в колонне по одному. Первый участник бежит до кубка (фишки) с мячами, берет 1 мяч, обходит вокруг фишки и с мячом возвращается к команде, кладет мяч в свободную фишку и передает эстафету по плечу и т.д. Выигрывает та команда, которая быстрее перенесет все мячи.	3 – 5 минут	Передвижение только классическими лыжными ходами, обязательно касание рукой.
4.	Способствовать развитию выносливости	Прохождение тренировочного круга	500 – 1000м	Темп равномерный
III	<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ</b> Привести в обычный режим работы все системы организма	Построение. Очистка лыж от снега. Прохождение в школу. Установка лыж. Построение, подведение итогов урока. Домашнее задание.	3 – 5 минут	В колонне по одному, проверить правильность установки лыж в стилаж.