План-конспект урока 6 класс

Тема: лыжная подготовка в спортивном зале.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Общие методические указания |
| I – подготовительная часть | I.Построение. Сообщение задач урока.  II. Разминка  1.Ходьба: на носках, руки вверх.  На пятках, руки за голову.  Перекатом с пятки на носок, руки на пояс.  2. равномерный бег  3. Ходьба.  4. движение приставными шагами правым боком, левым.  5. ходьба  6. Равномерный бег, бег спиной вперед  7. ходьба . Перестроение в шеренгу по три.  8.О.Р.У.  9.С.Б.У. | 1-2м  15мин  3мин | Обратить внимание на внешний вид занимающихся. Есть ли освобожденные.  Ладони смотрят друг на друга.  Спина ровная, таз подкручен.  Бег в медленном темпе,  Восстановление дыхания.  Движение по залу, сигнал свистка смена направления.  Бег лицом вперед, сигнал свистка остановка, движение спиной вперед. |
| II- основная часть | I.Повторение техники одновременного бесшажного и оновременного одношажного ходов.   1. имитация работы рук без палок. 2. повторение техники одновременного одношажного хода. 3. имитация работы ног при отталкивании.   II- Развитие силовой выносливости Смена положения (Бурпи)  Отжимание  Выпрыгивание вверх  Смена ног в упоре лежа | 5-7 мин  8мин  8 мин.  5мин | Стопы на расстоянии 5-7 см друг от друга, ноги слегка согнуты в коленных суставах, корпус немного подан вперед, руки вынесены перед, примерно до уровня глаз, слегка согнуты в локтевых суставах.  туловище делает наклон вперед, кисти должны пройти наравне с коленными суставами, толчок руками завершается их выпрямлением и расслаблением кистевых суставов. При толчке не приседать, таз подан вперед.  Руки выносим вперед, правая (левая) нога отведена назад, носок оторван от пола, вторая нога слегка согнута в коленном суставе. Приставляем ногу, делаем одновременно толчок руками «катим» на двух ногах. При выпрямлении туловища правая нога делает толчок назад, руки выносятся вперед, осуществляется прокат на одной ноге. Кисти рук не поднимаются выше уровня глаз, таз подан вперед.  Руки за спину, толчок ногой вперед как бы имитируя прокат. Толчок осуществляется от бедра, бедро выноситься вперед.  Повторение 3 раза  Девочки 7раз, мальчики 9  Девочки 20р, Мальчики 30р |
| III-заключительная часть | I-  Равномерный бег.  Ходьба  II- Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание. | 1-2мин  2-3кр. | В медленном темпе  Восстановление дыхания  Выставление оценок, просмотреть видео о технике передвижения лыжными ходами. |