**План- конспект урока**

 **11 класс**

**Тема:** «Лыжная подготовка»Одновременный одношажный ход, одновременный двушажный ход, спуск, техника подъема « елочкой», « лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом-зачет.

**Задачи:**

1. Сдать зачет по технике спуска
2. Развитие и совершенствование физических качеств.
3. Обучение одновременному двушажному и одношажным ходам.

**Инвентарь:** 10 пар лыж, свисток, флажки.

**Место проведение:**Спортзал, спортплощадка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | Д | **Методические указания** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **1** | **Вводная часть урока**1. Построение, приветствие.
2. Задачи урока.
 | 2 | 1. Физорг
2. Учитель
 |
| **2** | **Основная часть урок**1. ОРУ на лыжах
2. Ходьба на лыжах на 3 км.
3. Одновременный двушажный ход.
4. Зачет- спуски и подъемы
5. Одновременный
6. Игры в эстафеты
 | 80 | 1. Комплекс упражнения ранее изученный№ 4
2. В колону по одному , дистанция 5м. попеременный двушажный ходом, чередуя его с другими ходами.
3. В этом способе передвижения на лыжах отталкивание палками после двух скользящих шагов. Учитель показывает . а потом рассказывает: техника данного хода состоит их 4-х частей.
4. Первый шаг и вынесение рук вперед. Руки в конце шага остаются чуть согнутыми, кисти на уровне глаз, локти опущены. В шаге должны быть соблюдены требования к технике скользящего шага.
5. Второй шаг и постановка палок на снег.
6. Отталкивание двумя палками и приставление ноги.
7. Отрыв палок от снега и скольжение на двух лыжах. Проделать все упражнения в медленном темпе. Ученики проходят по малому кругу учитель правит ошибки,( большая разница в длине шагов, постановка палок далеко от лыжни, слабое отталкивание от лыжни)
8. Класс строится друг за другом . каждый выполняет упражнения по два раза, учитель смотрит на исполнение, выставляет оценки.
9. Применяется под углом, при необходимости развития максимальной скорости. Скользя на обеих лыжах, лыжники плавными движениями выносит в перед обе палочки, переносит массу тела почти полностью на одну ногу, немного подсев , отталкивается ногой, делает выпад на другую ногу и переносит на нее массу тела, а затем ставит палки. Далее отталкивание обеими палками и преставление ноги. Отталкивание нужно поочередно меняя ногу. Проделать упражнение в медленном темпе. Учитель наблюдает и исправляет ошибки.
10. Сбор флажков вдоль лыжни справа и слева.

Кто быстрее преодолеет 200 метров туда и обратно на время, работа по одному. |
| 3 | **Заключительная часть урока**1. Построение
2. Итоги урока.
3. Домашнее задание
 | 8 | 1. Снять, очистить лыжи сдать в хранилище.
2. Учитель озвучивает результаты урока.
3. Закаливание организма. Упражнения на свежем воздухе
 |