***План-конспект проведения урока по лыжной подготовке в 5 классе***

Место проведения: школьный стадион, учебно-тренировочная лыжня.

Инвентарь: флажки, лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.

Время: 45 минут.

Применяемые образовательные технологии: игровые, развивающие, здоровьесберегающие.

Тема урока: «Развитие скоростно-силовых качеств».

Цель:

* Привитие интереса к занятию лыжным спортом.
* Отвлечение от вредных привычек, формирование навыков ЗОЖ.
* Воспитание самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Задачи урока:

1. Продолжить совершенствовать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.

2. Развитие скоростно-силовых качеств в технике попеременного двухшажного хода на отрезках до 200м.

3. Провести эстафеты с целью совершенствования техники попеременного двухшажного хода.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Содержание урока*** | ***Дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
|  | ***Подготовительная часть:***  *дорога к месту занятия,*  построение, приветствие,  сообщение задач урока. | 8 мин. | Проверить у детей соответствие формы одежды к занятиям на улице. Проверить исправность лыжного инвентаря. Напомнить основные требования безопасности при занятиях на уроках лыжной подготовки.  Соблюдать интервал во время движения 2 м, акцентировать внимание у детей на скольжение на 1 лыже. |
|  | Разминка на лыжах:  пройти разминочную «змейку» на лыжах с палками используя ранее изученный скользящий шаг. | 6 мин. | Построить класс так, чтобы сильные ученики оказались впереди. |
|  | ***Основная часть:*** | 31 мин. | Напомнить основную схему движений рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. |
|  |  |  |  |
|  | А) Имитация работы рук при движении попеременным двухшажным ходом. | 2 мин. | Руки работают попеременно, при выносе руки вперед, рука слегка согнута в локтевом суставе, поднимается не выше горизонтали. Во время отталкивания, когда рука отводится назад - мах до упора. |
|  | Б) Имитация работы ног при движении попеременным двухшажным ходом. | 2 мин. | Самое важное в движении попеременным ходом наличие скользящего шага и отсутствие двух- опорного положения ног. Во время отталкивания нога делает мощный толчок назад и происходит скольжение на одной лыже. Опорная нога слегка согнута в коленном суставе. |
|  | В) Положение туловища. Тело лыжника слегка наклонено вперед. Спина слегка округлена. Руки и ноги совершают циклические движения | 1 мин. | Во время движения на лыжах не нужно допускать колебаний туловища влево и вправо. |
|  | *Отработка схемы работы рук и ног в движении:* |  |  |
|  | А) Продвижение скользящим шагом без палок. | 4 мин. | Обратить внимание на технику скользящего шага. Шаг широкий отталкивание мощное. |
|  | Б) Передвижение попеременным двухшажным ходом в полной координации. | 4 мин. | Обратить внимание на координацию работы рук и ног. |
|  | *Развитие силовых качеств:* |  |  |
|  | А) Передвижение попеременным двухшажным ходом с укорением на этапе 100м. | 3 мин. | Рука в момент окончания толчка полностью выпрямляется в локтевом суставе и отводится до упора в плечевом суставе. |
|  | Б) Передвижение попеременным двухшажным ходом с укорением на этапе 200м. | 5 мин. | Толчок палками мощный. Руки в момент окончания толчка полностью выпрямляются в локтевом суставе и отводятся до упора в плечевом суставе |
|  | *Эстафета:* |  | Разделить класс на две команды. |
|  |  |  | Упражнение выполняется на скорость, при этом учитывается техника владения лыжным ходом. |
|  | Выполнять передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 4 мин | Развитие скоростно-силовых качеств посредством эстафеты выполняется на этапе 100м. Каждый последующий ученик запускается учителем на этап через 7-10 сек. от предыдущего. Выигрывает команда, участники которой быстрее преодолели этап. |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | ***Заключительная часть:*** | 6 мин. |  |
|  | Снятие лыж, очистка их от снега.  Построение учащихся, подведение итогов урока. Домашнее задание. Организованный уход в школу. |  | Отметить учеников, наиболее успешно справившимися с заданиями.  Домашнее задание: прохождение отрезков 3\*200м с ускорением. |