**Конспект открытого урока по лыжной подготовке, данного для учителей школ ЮЗАО - учителем, лауреатом премии Мэра, отличником народного образования**

**Лободой Владимиром Анатольевичем**

ГОУ СОШ №1825 ЮЗАО 22.01.2009г. г.Москва

Задачи урока: -Совершенствование попеременного двухшажного хода;

 -Ознакомление с одновременно двухшажным ходом.

Урок проводится с учащимися 4 «А» класса.

Учитель работает с этим классом с 01.09.2005г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.Подготовительная часть | Построение. Приветствие. Поставить задачи урока. Передвижение к месту занятий. | 2-3 мин | Напомнить о дистанции во время передвижения на лыжах. Правила переноски лыж. Техника безопасности. |
| ОРУ для лыжной подготовки | 3-4 мин |  |
| Одевание лыж и палок. | 1 мин | Обратить внимание на правильность одевания лыж и палок. |
| 2. Основная часть | Прохождение дистанции по учебному кругу. | 500-600м | Соблюдение дистанции. |
| Переход к учебной лыжне. |  | Отложить палки справа, слева от лыж. |
| Совершенствование скользящего шага без палок -с работой рук;-руки за спину. | 100м100м | Правильная работа рук на уровне плеч.Правильное отталкивание. |
| Упражнение «самокат». | 100м |  |
| Закрепление техники попеременного двухшажного хода. | 4-5мин | Обратить внимание на длительность скольжения и правильность отталкивания. |
| Ознакомление и тренировка техники одновременного двухшажного хода. | 4-5 мин. | Следить за правильностью отталкивания. |
| Эстафеты на лыжах с палками и без. | 4-5 мин. |  |
| 3. Заключительная часть. | Построение. Подведение итогов урока. | 1-2 мин. | Оценить работу учащихся на уроке. |
| Снятие лыж. | 2-3 мин |  |
| Возвращение в школу. | 1-2 мин. |  |