Урок по лыжной подготовке

в 5-6»б» коррекционном классе

от 25 февраля 2015г. МКУ СОШ №11.

Учитель: Забровская Вера Григорьевна.

Задачи урока: Совершенствование попеременного двухшажного хода.

2. Передача эстафетной палочки.

3. Прохождение 1000м на результат.

4Подъем по склону «лесенкой , торможение «плугом»

Цели :Развитие скоростно- силовых качеств. Укрепление здоровья.

Оборудование: Лыжи, лыжные палочки, флажки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание учебного материала | дозировка | Методические указания |
| Вводная часть: 10 минут.  Построение, рапорт. Приветствие, сообщение задачи урока. Общеразвивающие и специально – подготовительные упражнения на месте .  Упр 1 .И.п-руки с палками вверх и назад, прогнуться. 1-наклон туловища вперед, руки дугами вниз, коснуться палками носков ног; 2-И.п.  Упр 2.И.п. –руки с палками вверх; 1-наклон влево; 2- и.п. 3-наклон вправо; 4-и.п.  Упр 3-И.п. Руки с палками вперед; 1-поворот влево; 2и.п. 3-поворот вправо; 4- и.п.  Упр 4.И.п- основная стойка лыжника с упором палок в снег; 1- присесть, 2-и.п.  Упр 5.И.п. основная стойка лыжника с упором палок в снег; 1-8- перенести массу тела на левую ногу, скользящие махи правой ногой вперед- назад; 9-16- перенести массу тела на правую ногу, скользящие махи левой ногой вперед- назад; и.п.  Упр. 6-И.п. то же. Повороты на месте махом на 180; 1-приподняв палки, мах левой лыжей и разворот ее в противоположную сторону с постановкой на снег ; 2- перенос массы тела на эту « развернутую» лыжу, поворот на 180 , приставляя правую лыжу и палки. Тоже в другую сторону.  Основная часть 25 м.  1-Совершенствование попеременного двухшажного хода.  2- Передача эстафетной палочки.  3-Прохождение 1000м на результат.  4-Подъем «лесенкой», торможение «плугом».  Заключительная часть: 3мин.  Подведение итогов урока.  Задание на дом: Каждое воскресение проходить на лыжах до 1 км. Кататься с горки. | 10 мин  8р.  8р.  8р.  10р.  2- серии.  8 р.  5 мин.  5 мин.  12 мин.  5 мин. | Рапорт сдает дежурный. Краткий инструктаж. Техника безопасности.  (стоя на лыжах)  Ноги в коленях не сгинать.  Прогиб делать как можно больше.  Опираясь на палки.  Помогая вставанию толчком рук  Ноги в коленях не сгинать.  Держать равновесие.  Упор палками.  Правильный вынос ноги, толчек руками.  Скользящий шаг.  Следить за правильным дыханием.  Стойка лыжника при спуске, палки держать острием вверх.  Снятие лыж. Постановка в стойку.  Выставление оценок. |