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 мин8р.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 рукНоги 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. |