**Конспект урока по лыжной подготовке, 10 класс.**

**Тема:** Попеременный двухшажный ход, одновременные классические ходы.

**Задачи**:

1. Совершенствовать попеременный двухшажный ход.
2. Совершенствовать одновременные двухшажный ход.
3. Совершенствовать переход с одного хода на другой
4. Воспитывать организованность, самостоятельность.
5. Способствовать закаливанию организма.

**Инвентарь:**лыжи, палки, фишки, свисток.

**Место проведения**: пришкольный стадион.

**Использованные технологии:** здоровьесберегающая технология.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание | Дозировка | Организ-метод. указания |
| **Вводно-подготовительная часть – 10 мин** | | | |
| Организовать учащихся к проведению урока.  Создать целевую установку на урок.  Организовать учащихся на проведение разминки.  Содействовать  общему разогреванию  и постепенному  втягиванию  организма в работу.  Увеличить эластичность мышц и подвижность суставов.  Увеличить подвижность в коленном и тазобедренном суставах. | **1**. Подбор инвентаря, построение, приветствие, краткий инструктаж по т/б, сообщение задач урока.  Выход на пришкольный стадион.  **2.**Бег, 1 круг. Перейти на шаг, по команде учителя построиться в шеренгу по одному, разомкнуться вправо – влево на ширину вытянутых рук.  **3.***Общеразвивающие упражнения на месте****.***  Упр.1. - и.п.о.с. - руки в сторону:  на 4 счета - вращение прямыми руками вперед, на 4 счета - вращение назад.  Упр.2.-и.п.о.с. - руки в стороны:  на 4 счета - вращение рук в локтевых суставах внутрь, на 4 счета наружу.  Упр.3.и.п.о.с.- руки в стороны: на 4 счета вращение кистей вперёд, на 4 счета – назад.  Упр.4.и.п. о.с. – вращение тазом:  4 круговых движения в правую сторону, то же в левую сторону.  Упр.5.и.п. о.с. – руки вверху прямые соединить:  на 2 счета наклон в правую сторону, на 2 счета наклон в левую сторону.  Упр.6.и.п. – ноги шире плеч, руки за спиной:  на счет 1 согнуть правую ногу в колене, 2 – и.п., 3 – левую ногу, 4 – и.п..  -во, раз-два. На ширину вытянутых рук вправо-влево, разомкнись!». | 3 мин  250 м  4-5 мин | Проверить наличие формы, обратить внимание на правильность и четкость выполнения команд.  Строем, в колонне по одному  Медленным темпом в колонне по одному, соблюдая дистанцию.  Обратить внимание учащихся на сохранение правильной осанки.Выполнять упражнения по команде учителя.  Обратить внимание на правильность выполнения общеразвивающих упражнений.  Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой.  При выполнении наклона в сторону плечи должны находиться в одной плоскости.  Акцентировать внимание, что при сгибании ноги, колено должно оставаться на уровне пятки. |
| **Основная часть – 28-30 мин** | | | |
| Закрепить навык работы рук и ног при попеременном и одновременном двухшажном ходе.  Совершенствовать ранее изученные лыжные ходы.  Совершенствовать одновременный и попеременный двухшажные ходы.  Способствовать развитию ловкости и координации. Поднять эмоциональный настрой. | **4.**Имитация передвижений на месте без инвентаря:  - имитация попеременного двухшажного хода на месте;  - имитация одновременного двухшажного хода:  **5.**Прикрепить лыжи.  **6.**Прохождение одного разминочного круга, используя ранее изученные лыжные ходы.  **7.**Прохождение учебного круга одновременным двухшажным ходом. Следующий круг – попеременным двухшажным ходом.  **8.**Прохождение двух учебных кругов, разделяя его на отрезки по 30-40 м, чередуя одновременный и попеременный двухшажные ходы.  **9.**Игра: «Перенеси предмет». Класс делится на две команды, которые строятся в колонну по одному. Обозначается отрезок 30 м, в конце которого ставится конус. По команде учителя первые участники стартуютодновременным двухшажным ходом, до конуса, обратно – попеременным двухшажным ходом и передает эстафету по плечу и т.д. Выигрывает та команда, которая быстрейдоедет до финиша. | 30 сек  250 м  250 м  250 м  500 м  5-7 мин | Соблюдать дистанцию, каждый движется точно вперёд.  Обратить внимание на положение туловища и согласованную работу рук и ног.  Акцентировать внимание на максимальное усилие при выполнении упражнений.  Оказать помощь, если понадобиться.  Обратить внимание на равномерный темп движения, соблюдая дистанцию.  Обратить внимание на максимальный толчок ногой, следить за положением спины и правильный вынос палок.  Обратить внимание на правильность перехода с одного шага на другой, учитывая прежние ошибки.  Передвижение только одновременным и попеременным двухшажными ходами. |
| **Заключительная часть – 3 – 4 мин.** | | | |
| Содействовать аптимизации ритма дыхания и ЧСС.  Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности. | **10.**Сдача лыж, возвращение в спортивный зал.  **11.**Построение класса в спортивном зале в одну шеренгу.  **12**. Подведение итогов урока:  Оценка степени решения задач, опрос мнений учащихся о результативности их деятельности, обобщение высказываний учащихся.  Выявление лучших и выставление оценок за урок. | 2-3 мин  до 1 мин  30 сек | Снять лыжи, обтереть от снега, вернувшись в спортивный зал, поставить в станок.  Требовать от учащихся быстроты построения.(9)  Стимулировать учащихся к самоанализу и самооценки результатов собственной деятельности на уроке. |