**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 мин250 м 4-5 мин | Проверить наличие формы, обратить внимание на правильность и четкость выполнения команд.Строем, в колонне по одномуМедленным 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 миндо 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. |