**КОНСПЕКТ УРОКА № 56**

по лыжной подготовке 6 класс

***Задачи урока:***

1. ***Образовательные:***

- Совершенствовать технику спуска в высокой стойке, подъем «ёлочкой».

- Формировать умение анализировать свои двигательные действия и исправлять ошибки.

2. ***Развивающие:***

- Развивать и поддерживать учебную мотивацию, познавательный интерес учащихся.

Развитие координационных способностей.

3. ***Оздоровительные:***

- Сохранение и укрепление здоровья.

4. ***Воспитательные***

- Воспитание чувства коллективизма.

***Место проведения*:** учебный круг

***Дата проведения***:

***Инвентарь:*** ботинки, лыжи, палки.

***Учитель:***Валеева Г.Г

**ХОД УРОКА:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание урока |  | Организационно - методические указания |
| I | **Подготовительная часть** | 10 мин. |  |
|  | 1.Построение, рапорт, приветствие – 2 мин.  2.Продвижение к месту занятий | 3 мин | Проверить форму, исправность лыжного инвентаря. Напомнить технику безопасности по лыжной подготовке.  Передвижение скользящим шагом. |
|  | Построение  ОРУ на месте.  **1)** И.П. Стоя ноги врозь  1-2- вращать руками в плечевом суставе вперед, 3-4 назад.  **2)** И.П. Стоя ноги врозь правая вверху, левая внизу. 1-2-Отведение рук назад.  3-4-левая внизу.  **3)** И.П. Стойка ноги врозь руки за голову в замок.  1-2 -повороты туловища влево,  3-4-повороты туловища вправо.  **4)** И.П.Стока ноги врозь, туловище наклонено вперед руки в стороны.  1-2-повороты влево, 3-4-повороты вправо.  **5)** И.П. О.С. 1- приседание с опорой на лыжные палки. 2- и.п.  **6)** И.П.-выпад правой вперед опереться на палки,1-3 пружинящие движения на растяжку мышц ног. 4-и.п. | 7 мин  5-6 раз  5-6 раз    8 раз  8 раз    5-6 раз  8 раз | Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой. |
| II | **Основная часть** | 30 мин |  |
| 1. | 1. Обучение спуску в высокой стойке на лыжне с небольшим уклоном.  И. п.: высокая стойка, лыжи расставлены на 10-15 см. Одна нога выдвинута на полступни вперед, тяжесть тела распределена  равномерно на обе лыжи, руки опущены вниз, палки обращены  кольцами назад. Сделать несколько шагов вниз по склону, перейти в свободный спуск. Во время спуска не допускать наклона туловища; неровности спуска амортизировать, слегка сгибая ноги в коленных суставах. Следить за равномерным распределением тяжести тела на обе лыжи. Упражнение приучает сохранять равновесие в скольжении на обеих лыжах в облегченных условиях (пологий склон), при выдвижении стопы вперед и пружинистых движениях в коленных суставах, готовит к преодолению неровностей на спуске. | 6 мин | Спуск в высокой стойке. |
| 2. | **Подъем «Елочкой»** - можно использовать, если нога надежно удерживается креплением лыжи. Подъем «елочкой» выполняется с широким разведением носков лыж в стороны. Пятки лыж при шаге перенести одна через другую, а лыжи поставить на снег внутренними ребрами: задний конец перенесенной  вперед лыжи опустить на склон против ботинка стоящей на снегу ноги. Палки в упор сзади ноги. | 6 мин | Подъем елочкой |
| 3. | Подвижные игры. | 7 мин | **1.Кто дальше?** Съехать в высокой стойке. Палками не помогать.  **3.Кто больше соберет флажков?** Флажки установлены справа и слева от лыжни через 5 м. |
| 4. | Прохождение дистанции изученными хода | 10 мин |  |
| III | **Заключительная часть** | 5 мин. |  |
|  | 1.Подведение итогов урока  -Рефлексия  -Выставление оценок за работу на уроке.  2. Домашнее задание. | 2 мин. | Вопросы:  -Что понравилось, что не понравилось, что получилось, что не получилось, над чем надо поработать.  -отметить наиболее отличившихся  Катание с гор. |