**Конспект урока по Лыжной подготовке "Обучение стойкам спуска, прохождение дистанции 5000 метров."**

**Конспект урока по**

**физической культуре**

**для учащихся 10-х классов**

**раздел программы «Лыжная подготовка»**

**Тема урока**: Обучение стойкам спуска, прохождение дистанции 5000 метров.

**Задачи урока**: 1. Обучить технике спуска в стойках.

**2**. Способствовать развитию координационных навыков.

**3.**Способствовать развитию общей выносливости.

**4.** Совершенствование техники передвижения на лыжах разными способами.

**Время проведения урока:** 15ч00м — 16ч30м, продолжительность урока 90 минут

**Место проведения урока:**лыжная база «Локомотив» лыжная трасса, учебный круг.

**Необходимый инвентарь:** лыжные пары на каждого учащегося, разноцветные флажки 15-20 шт.

 Конспект составил: Михненко Анатолий Николаевич учитель физической культуры СОШ № 26 г.Улан-Удэ

|  |  |
| --- | --- |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока,  продолжительность | Частные задачи к  конкретным видам      упражнений | Содержание  учебного материала | Дози-  ровка | Организационно -  методические  указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Подготовительная часть**      10 минуты | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к восприятию информации учителя(1).  Нацелить учащихся на достижение конкретных результатов предстоящей деятельности (2).  Организовать учащихся для выполнения основной части урока. | **1**. Выход на спортивную площадку, построение с лыжами в одну шеренгу. Построение..  **2**. Сообщение задач урока.  Повторение техники безопасности занятий лыжной подготовкой. | 4 мин.  6 мин. | Требовать от учащихся быстроты построения, согласованности действий. (1)  Обеспечить конкретность и доступность пониманию учащимися формулировок задач урока.(2) |
| **Основная часть**  70 минут | Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу (упр.1-10)  Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности в суставах рук и плечевого пояса. (упр.1-3)  Организовать учащихся для выполнения упражнений . (упр. 5-11).  Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани спины и подвижности в суставах ног (упр.3-6)  Координировать свои действия, содействовать развитию внимания и быстроты двигательной реакции (упр.5-10)  Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности в суставах ног. (упр.10)  Создать двигательное представление о технике спуска в высокой стойке. (а)  Создать двигательное представление о технике спуска в основной стойке. (б)  Создать двигательное представление о технике спуска в низкой стойке. (в)  Создать двигательное представление о технике спуска в  стойке для отдыха.(г)  Восстановить навык в выполнении техники лыжных ходов. (6).  Содействовать развитию быстроты двигательной реакции и игровой ловкости. ( 7).  Способствовать быстрое принятия решения . (7) | **3. Общеразвивающие упражнения на лыжах:**  Упр.1- Ходьба на месте.  И.п.-основная стойка на лыжах, палки у ног. Расстояние между лыжами 10-15 см.  1-поднять левую ногу  2-И.п.  3-поднять правую ногу  4-И.п.  Упр.2.-Маршировка руками  И.п.- основная стойка на лыжах, палки у стоп, полуприсед, корпус чуть вперед, руки согнуты в локтях.  1-левая рука вперед, правая назад.  2-то же наоборот.  Упр.3.- Подъем на носках ног.  И.п.- основная стойка на лыжах, палки у стоп.  1-подняться на носках ног, потянуться вперед  2-и.п.  Упр.3.-И.п. основная стойка на лыжах, полуприсед, палки у ног.  1-левым коленом движение вперед  2-левое колено в и.п. , правое-вперед  3-правое колено в и.п., левое-вперед  4-левое колено в и.п.  Упр.5.-Повороты туловища.  И.п.- широкая стойка на лыжах, палки вместе за спиной под локтями.  1-поворот корпуса влево  2-поворот корпуса вправо.  Упр. 6.-И.п. широкая стойка на лыжах, палки вместе за спиной под локтями.  1- наклон корпуса вперед  2-и.п.  3- прогнуться назад  4- и.п.  Упр.7.- И.п.-широкая стойка на лыжах, палки вместе за спиной под локтями.  1-наклон корпуса влево  2-и.п.  3-наклон корпуса вправо  4-и.п.  Упр.8.-И.п.-широкая стойка на лыжах, палки вместе за спиной под локтями.  1-8- вращение влево  9-16-вращение вправо  Упр.9.- И.п. основная стойка на лыжах, палки у стоп.  1- глубокий сед  2-и.п.  Упр.10. -Махи ногами.  И.п.- основная стойка на лыжах, палки у стоп.  1-8 -махи левой ногой  8-16-махи правой ногой.  **4.** Ходьба 1000 метров, произвольным способом.  **5. Стойки спуска.**  а) Спуск в высокой стойке.  И.п.- высокая стойка, одна нога выдвинута на полступни вперед, тяжесть тела распределена равномерно на обе лыжи, руки опущены вниз, палки обращены кольцами назад.  Сделать несколько шагов вперед вниз по склону, перейти в свободный спуск.  б)Спуск в основной стойке.  И.п.- ноги слегка согнуты в коленях, туловище немного наклонено вперед, руки опущены,согнуты в локтях и вынесены вперед, палки кольцами назад.  в) Спуск в низкой стойке.  И.п.- одну ногу выдвинуть на полступни вперед. Ноги максимально согнуты в коленных суставах, туловище подано вперед, руки вытянуты вперед как можно дальше, голова опущена вперед-вниз, чуть приподнята, взгляд вперед.  г)Спуск в стойке для отдыха.  И.п.- Наклонить туловище вперед, опереться руками на колени, палки кольцами назад.  **6.** Совершенствование техники лыжных ходов.  **7.** Эстафеты на лыжах.  а) «Кто дальше?».  б) «Кто соберет больше флажков?»  **Прохождение дистанции до 5 км** | 10 мин.  16 раз.  16 раз.  8 раз.  16 раз.  8 раз.  8 раз.  8 раз.  4 раза  8 раз.  10 мин.  10 мин.  3-4 раза.  3-4 раза.  4-5 раз.  4-5 раз.  40мин. | Построение в две шеренги: дистанция-3м., интервал-2 м.  Наклоны выполнять четко под счет учителя.( упр1)  Следить за правильностью стойки.  Темп быстрый.  Лучше работать под счет в быстром темпе.(упр.3)  Следить, чтобы учащиеся не сгибали ноги в коленных суставах. (упр.6)  Тяжесть тела на правой лыже. Корпус чуть наклонен вперед. Руками сильно упереться на палки, носок лыжи скользит по снегу.  Затем проделать то же правой ногой.(упр.10)  Построение на лыжне в колонну по одному. Использовать ранее изученных лыжные ходы.(4)  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.  Стараться сохранять равновесие.(а)  Для улучшения устойчивости одну ногу выдвигают вперед на 10-12 см. Во время спуска 2-3 раза надо менять выдвигаемую ногу.  (б)  В положении низкой стойки мышцы расслабить. Тяжесть тела равномерно распределена на обе лыжи.(в)  Опираться уверенно предплечьями на бедра, мышцы расслабить. Не захватывать палки руками и туловищем. Добиваться полной расслабленности.(г)  Учителю напомнить и показать изученные лыжные ходы.  Учащимся на лыжне пройти по одному кругу каждым ходом.(6)  Скатиться с горы в высокой стойке. Кто укатиться дальше без помощи палок. Скатываются парами по параллельной лыжне.(а)  При спуске в любой стойке без палок собрать как можно больше флажков, расставленных через каждые 5 м. вдоль лыжни.(б)  Проехать под «Аркой», не сбив перекладины.  «Арка»-воткнутые вертикально две лыжные палки, третья укрепляется горизонтально.  Устанавливаются три «Арки». Вначале проезжает команда первых номеров, затем вторых. Подсчитываются сбитые перекладины. (в) |
| **Заключительная**  **часть**           10 минут | Содействовать оптимизации ритма дыхания и ЧСС  Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности выполняемой на уроке.  Организовать учащихся к подведению итогов. | **8**. Сдача лыж.  **9**. Построение класса в спортивном зале в одну шеренгу.  **10.** Подведение итогов урока:  Оценка степени решения задач, опрос мнений учащихся о результативности их деятельности, обобщение высказываний учащихся.  Выявление лучших и выставление оценок за урок. | 6 мин.  4 мин. | Снять лыжи, обтереть от снега, поставить в станок.  Требовать от учащихся быстроты построения.(9)  Стимулировать учащихся к самоанализу и самооценки результатов собственной деятельности на уроке.(10) |