**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 кконкретным видам    упражнений | Содержаниеучебного материала | Дози-ровка | Организационно -методическиеуказания |
| 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 ногу2-И.п.3-поднять правую ногу4-И.п.Упр.2.-Маршировка рукамиИ.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 вперед2-и.п.Упр.3.-И.п. основная стойка на лыжах, полуприсед, палки у ног.1-левым коленом движение вперед2-левое колено в и.п. , правое-вперед3-правое колено в и.п., левое-вперед4-левое колено в и.п.Упр.5.-Повороты туловища.И.п.- широкая стойка на лыжах, палки вместе за спиной под локтями.1-поворот корпуса влево2-поворот корпуса вправо.Упр. 6.-И.п. широкая стойка на лыжах, палки вместе за спиной под локтями.1- наклон корпуса вперед2-и.п.3- прогнуться назад4- и.п.Упр.7.- И.п.-широкая стойка на лыжах, палки вместе за спиной под локтями.1-наклон корпуса влево2-и.п.3-наклон корпуса вправо4-и.п.Упр.8.-И.п.-широкая стойка на лыжах, палки вместе за спиной под локтями.1-8- вращение влево9-16-вращение вправоУпр.9.- И.п. основная стойка на лыжах, палки у стоп.1- глубокий сед2-и.п.Упр.10. -Махи ногами.И.п.- основная стойка на лыжах, палки у стоп.1-8 -махи левой ногой8-16-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 раза8 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 ЧСССодействовать 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) |