**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа посёлка Первое Мая**

**План-конспект урока**

**по лыжной подготовке в 11 классе**

**Подготовил:**

**Спирин Валерий Геннадьевич,**

**учитель физической культуры**

**2019 г**

**Конспект урока по физической культуре в 11-х классе**

**раздел программы «Лыжная подготовка»**

**Тема урока: Одновременный бесшажный ход..Попеременный двухшажный ход . Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км**

**Задачи урока: 1. Совершенствовать технику бесшажного хода. Технику попеременного двухшажного хода. 2. Способствовать развитию координационных навыков при групповом передвижении.**

**3. Способствовать развитию общей выносливости.**

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

**Время проведения урока:**

**Место проведения урока: Спортивная площадка школы, учебная лыжня.**

**Необходимый инвентарь: Лыжи, лыжные палки, красные флажки 20-30 шт.**

|  | | | | |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока,**  **продолжительность** | **Частные задачи к**  **конкретным видам**  **упражнений** | **Содержание**  **учебного материала** | **Дози-**  **ровка** | **Организационно -**  **методические**  **указания** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Подготовительная часть**  **5 минуты** | **Организационная и психологическая готовность учащихся к предстоящему уроку.**  **Настроить учащихся на достижение конкретных результатов предстоящей деятельности.**  **Организовать учащихся для выполнения основной части урока.** | **1. Выход на спортивную площадку, построение с лыжами в одну шеренгу. Построение, рапорт,приветствие.**  **2. Сообщение задач урока в доступной форме.**  **Уточнение некоторыхмоментов по техники безопасности во время занятий по лыжной подготовке.** | **2 мин.**  **3 мин.** | **Добиться от учащихся быстроты построения.**  **Обеспечить конкретность и доступность пониманию учащимисязадач урока.** |
| **Основная часть**  **32 минут** | **Общееразогревание и постепенное втягивание организма в работу (упр.1-10)**  **Содействовать ритму подвижности в суставах рук и плечевого пояса.**  **Организовать учащихся для выполнения упражнений.**  **Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани спины и подвижности в суставах ног.**  **Содействовать развитию внимания и качеству выполнения.**  **Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности в суставах ног.**  **Создать представление о технике торможения.**  **Создать двигательное представление о технике подъёма полуёлочкой.**  **Содействовать развитию быстроты двигательной реакции и игровой ловкости.** | **3. Общеразвивающие упражнения на лыжах:**  **Упр.1- Ходьба на месте.**  **Упр.2.-Махи руками**  **И.п.- основная стойка**  **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.-Полуприседы.**  **1-левым коленом движение вперед**  **2-левое колено в и.п. , правое-вперед**  **3-правое колено ви.п., левое-вперед**  **4-левое колено ви.п.**  **Упр.4.-Повороты туловища.**  **И.п.- широкая стойка на лыжах, палки в стороны.**  **1-поворот корпуса влево**  **2-поворот корпуса вправо.**  **Упр. 5.-Наклоны туловища.**  **1- наклон корпуса вперед**  **2-и.п.**  **3- прогнуться назад**  **4- и.п.**  **Упр.6- Наклоны туловища в стороны.**  **1-наклон корпуса влево**  **2-и.п.**  **3-наклон корпуса вправо**  **4-и.п.**  **Упр.7.-Круговые движения туловищем.**  **1-4- влево**  **1-4 вправо**  **Упр.8.-Приседания.**  **1- глубокий присед.**  **2-и.п.**  **Упр.9. -Махи ногами.**  **И.п.- основная стойка на лыжах, палки у стоп.**  **1-8 -махи левой ногой**  **8-16-махи правой ногой.**  **4.Одновременный бесшажный ход.**  **А) Выполнить по пологому спуску.**  **5.Попеременный двухшажный ход.**  **а) Выполнить поочерёдно.**  **б)Выполнить поочерёдно с соблюдением дистанции.**  **6.Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.**  **7. Игра с горки на горку.** | **10 мин.**  **10 раз.**  **10 раз.**  **10 раз.**  **10 раз.**  **10раз**  **10раз.**  **10 раз.**  **10раз**  **10раз.**  **5 мин.**  **5мин.**  **3-4 раза.** | **Построение в две шеренги: дистанция-3м., интервал-2 м.**  **Махи выполнять четко под счет учителя.**  **Следить за качеством выполнения.**  **Темп средний.**  **Работать под счет в быстром темпе.**  **Темп средний.**  **Следить за тем чтобы учащиеся не сгибали ноги во время наклонов.**  **Темп средний.**  **Следить за полным выпрямлением ног.**  **Руки выносятся вперёдполусогнутыми, разгибаются в плечах, в локтевых суставах слегка сгибаются. Отталкивание палками выполняется с сильным до горизонтального положения наклоном туловища, которое затем поднимается плавно.**  **Туловище и толчковая нога в момент окончания толчка составляют прямую линию. Затем ноги меняются ролями. Обратить внимание на работу рук. Руки двигаются строго вдоль лыжни, чтобы маховым движением выносимой вперёд руки увеличивать ускорение. Вперёд рука поднимается до уровня подбородка, слегка согнута в локте, локоть опущена вниз.**  **Построение на лыжне в колонну по одному.**  **По команде учителя взобраться на лыжах в горку и по команде спуститься с горки.** |
| **Заключительная**  **часть**  **8 минут** | **Содействовать оптимизации ритма дыхания и ЧСС**  **Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности выполняемой на уроке.** | **8. Возврат лыж на прежнее место.**  **9. Построение класса в спортивном зале в одну шеренгу.**  **10. Подведение итогов урока:**  **Оценка по выполнению поставленных задач, опрос учащихся о результативности на уроке, обобщение высказываний учащихся.**  **Выявление лучших и выставление оценок за урок.** | **4 мин.**  **2мин**  **2 мин.** | **Снять лыжи, обтереть от снега, поставить в хранилище.**  **Требовать от учащихся быстроты построения.**  **Стимулирование учащихся к самостоятельным занятиям.** |