

## День самоуправления

### Конспект урока

по лыжной подготовке 10 кл.

#### МБОУ Гимназия 1

**Тема:** Прохождение дистанции 2-3 км. в среднем темпе

**Задачи урока:** 1. Совершенствование одновременного бесшажного хода.

2. Закрепление техники поворотов со спусков (поворот переступанием) вправо и влево.

3. Закрепление техники подъёма «ёлочкой».

4. Развитие выносливости.

**Цели урока:** 1. Укрепление здоровья.

2. Повышение двигательной активности.

**Метод проведения:** фронтальный, поточный, индивидуальный.

**Место проведения:** спортивная площадка.

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

**Дата проведения:** 25.01.23

**Учитель ф.к. Макаров В.**

<i>Части урока</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
<i>I</i>	<i>Подготовительная часть 10</i>		
<i>1.</i>	<i>Построение в шеренгу с лыжами. Рапорт дежурного. Сообщение учителем задач урока</i>	<i>2 мин</i>	<i>Лыжи поставить рядом с левой ногой. Равнение по линии. Смотреть вперед. Следить за осанкой. Проверить наличие спортивной формы. Выявить отсутствующих по болезни и освобожденных</i>
<i>2.</i>	<i>ОРУ на лыжах</i>		
	<i>1. И. п. стойка ноги врозь, лыжные палки вверх. Наклоны туловища в стороны, удерживание палки над головой</i>	<i>12 раз</i>	<i>Следить за осанкой.</i>
	<i>2. И.п. –стойка ноги врозь, лыжные палки за головой в широком хвате. Скручивание</i>	<i>12 раз</i>	<i>Движения плавные</i>

	<i>(повороты) туловища направо и налево</i>		
	<i>3. Пружинистые движения ногами в приседе с опорой на палке.</i>	<i>8 раз.</i>	<i>Обратить внимание, что колени должны находиться над стопами, спина прямая туловище слегка наклонено вперёд.</i>
	<i>4. Подготовка к коньковому ходу. И.п. - широкая стойка ноги врозь, опираясь на палки впереди, выпады в стороны.</i>	<i>8 раз</i>	
	<i>5. Подготовка к классическому ходу. Выпады вперёд.</i>	<i>2 раза</i>	<i>Выполнить 8 раз правой ногой вперёд, затем 8 раз левой, каждый раз возвращаясь в и.п., затем по 4 раза каждой ногой, затем по 2 раза и по 1- 8 раз.</i>
	<i>6. Стоя, опираясь на лыжные палки, выполнить сгибание и разгибание рук (отжимание)</i>	<i>15-20 раз</i>	<i>Повторить 15-20 раз.</i>
	<i>7. Самомассаж рук. И.п. – руки вперед, ладони соединить. 1 – сильно сжимая ладони, провести левой вдоль правой; 2 – то же, проведя правой ладонью вдоль левой</i>	<i>30 сек.</i>	<i>Движения выполнять медленно и плавно, но с силой</i>
<i>3.</i>	<i>Построение в колонну по одному на лыжах. Организованное передвижение к учебной лыжне</i>	<i>2 мин.</i>	<i>Проверить правильность в креплений. Осуществлять контроль за соблюдением дистанции на лыжне – 2 м</i>
<i>4.</i>	<i>Произвольное движение по кругу.</i>	<i>2 круга</i>	<i>Распределение учащихся по группам на соответствующую лыжню. Проверка соблюдения техники безопасности.</i>
<i>II</i>	<i>Основная часть</i>	<i>25 мин.</i>	
<i>1</i>	<i>Совершенствование техники одновременного бесшажного</i>	<i>5 мин.</i>	<i>Исправление ошибок. Учитель контролирует работу каждого</i>

	<p><i>хода</i></p> <p>1.- на месте</p> <p>2.- в движении в облегчённых условиях по равнине.</p> <p>3.- на склоне.</p>		<p><i>ученика.</i></p> <p>Обратить внимание на согласованность движений</p> <p>Сочетание работы рук и ног под счёт.</p>
2.	<p><b>Закрепление техники поворотов со спусков (поворот переступанием) вправо и влево.</b></p> <p>1.Объяснение техники, показ</p> <p>2. Передвижение на равнинном участке по кругу.</p> <p>3. Повороты переступанием вправо, влево по пологому радиусу.</p> <p>4. Повороты переступанием на более крутых спусках с уменьшением радиуса поворота</p>	7 мин.	<p>Спускаясь в о.с. тяжесть тела переносится на правую лыжу (поворот влево), левую лыжу слегка приподнять над снегом и, отталкиваясь правой ногой переставлять левую лыжу носком в левую сторону, одновременно перенося на неё вес тела. После этого правая лыжа приставляется к левой и для продолжения поворота начинается следующий «переступ».</p> <p>Тяжесть тела переносить в сторону поворота</p> <p>Следить за согласованной работой рук и ног.</p>
3.	<p><u>Совершенствование подъёма на склон «ёлочкой»\.</u></p> <p>1) Рассказ, показ подъёма</p> <p>2) Выполнение подъёма на склон «ёлочкой».</p>	7 мин.	<p>Проверка соблюдения техники безопасности: положение лыжных, подъеме</p> <p>Подъём «ёлочкой» применяется при преодолении склонов снизу вверх в прямом направлении. Передние концы лыж разводятся в стороны, а лыжи ставятся на внутренние рёбра.</p> <p>Для уверенного преодоление подъёма, нужно создавать двойную опору( на разноимённые руку и ногу.) Чем круче подъём тем шире</p>

			<i>разводятся концы лыж, короче делается шаг.</i>
4.	<i>Произвольное передвижение на лыжах в среднем темпе</i>	<i>2 км.</i>	<i>Обратить внимание техники скольжения.</i>
<b>III</b>	<b><i>Заключительная часть</i></b>	<b><i>5 мин.</i></b>	
1	<i>Построение на учебной лыжне</i>	<i>1 мин.</i>	<i>Лыжи положить</i>
2	<i>Упражнение на релаксацию. 1 – шаг вперед, руки вверх, вдох; 2 – шаг назад, руки вниз, выдох</i>	<i>1 мин.</i>	<i>Выполнять под счет. Дыхание глубокое, темп средний</i>
3	<i>Построение в колонну по одному с лыжами в руках</i>	<i>1 мин</i>	
4	<i>Подведение итогов урока</i>	<i>2 мин.</i>	<i>Учитель объявляет оценки. и сообщает домашнее задание: выполнить имитационные движения лыжных ходов. Спуски с горы, подъём коньковым ходом</i>