

План – конспект урока в 11 классе (девушки) по лыжной подготовке по теме

«Ходьба на 3 км классическими ходами. Развитие общей выносливости».

Время проведения: 40 минут.

Место проведения: пришкольный стадион.

Контингент: девушки.

Инвентарь: 6 флажка, лыжный инвентарь – по количеству учащихся, один тренировочный и три учебных круга.

Тип урока: совершенствование двигательных навыков.

Метод проведения: фронтальный, поточный, групповой, круговой.

Задачи:

1. Совершенствовать попеременный 2/ ход.
2. Совершенствовать одновременные классические ходы.
3. Совершенствовать переход с одного хода на другой.
4. Воспитывать организованность, самостоятельность.
5. Способствовать закаливанию организма.

Ход урока.

№ п/п	Частные задачи	Учебный материал	Дозировка	Организационно-методические указания
I	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ		5-5 минут	
1.	Создать представление о предстоящей деятельности на уроке	- подбор инвентаря, смазка лыж; - построение, приветствие; - краткий инструктаж; - сообщение задачи урока	3 мин.	Проверить наличие формы, обратить внимание на правильность и четкость выполнения команд
2.	Выполнить переход на учебную лыжню		1-2 минут	Строем, в колонне по одному
3.	Подготовить все системы организма к дальнейшей работе	Бег		Медленным темпом в колонне по одному
4.	Увеличить эластичность мышц и подвижность суставов	ОРУ	5-10 раз	Фронтально
а.	Увеличить подвижность плечевого сустава	И.п – о.с. 1 – руки вперед 2 – руки назад	5-10 раз	Вперед – до уровня глаз; назад – законченное отталкивание
б.	Увеличить подвижность коленного сустава	То же с небольшим подседанием, в момент движения рук вниз	5-10 раз	Согласованность действий рук, ног

в.	Увеличить эластичность задней поверхности бедра	И.п. – о.с. 1 – наклон вперед; 2 – и.п.		Коснуться снега (ботинок) руками
г.		То же с отведением рук назад	5-10 раз	Руки отвести назад до положения законченного отталкивания
д.	Увеличить подвижность позвоночника и эластичность прямых мышц спины	И.п. – руки и свободная нога вперед; 1 – наклон вперед с отведением рук и свободной ноги назад; 2 – и.п.	5-10 раз	Руки отвести максимально назад, ногу – недалеко за опорную
е.	Способствовать развитию равновесия	И.п. – руки вперед, а нога назад; 1 – одновременный мах руками (назад) и ногой (вперед); 2 – и.п.	2-3 минуты	Согласованная работа рук и ног
5.	Отработать детали техники классических лыжных ходов	Специально-подготовительные упражнения.	30 секунд	Согласованная работа рук и ног
а.	Учить переносу массы тела на скользящую лыжу	И.п. – стойка лыжника 1- перенос массы тела на опорную ногу (скользящую лыжу) 2- и.п.	30 секунд	Следить за подседанием, наклоном туловища вперед, работой рук
б.	Закрепить навык работы рук	Имитация работы рук попеременном двухшажном ходе	30 секунд	Вперед – до уровня глаз; Назад – законченное отталкивание
		Имитация работы рук в одновременных классических ходах	30 секунд	Одновременный вынос рук, кисть – ниже коленей при отталкивании
в.	Выполнить ход в целом	Имитация попеременного двухшажного хода на месте Имитация одновременного двухшажного хода	15 секунд	Согласованная работа рук и ног Жесткая передача учислий: туловище-руки, кисти рук в момент

				отталкивания – ниже уровня коленей
II	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ			
1.	Подготовить организм к предстоящей работе	Прохождение разминочных кругов	1 кр.-м.	Равномерный темп движения
2.	Организовать класс для работы по станциям	Распределение по станциям	1 кр. –д. 1 минут	Назначить старшего в каждой группе
а.	Совершенствовать попеременный двухшажный ход	<u>Станция №1</u> Прохождение по учебному кругу попеременным	3-5 минут	Следить за одноопорным скольжением
б.	Совершенствовать одновременные классические ходы	<u>Станция №2</u> Прохождение по учебному кругу одновременно бесшажным, одношажными ходами	1-3 минут	Использовать в чередовании все три хода, обратить внимание на вынос палок
в.	Совершенствовать переход с одного хода на другой	<u>Станция №3</u> Прохождение учебного круга с использованием переходов	1-3 минут	
3.	Способствовать развитию ловкости. Поднять эмоциональный настрой	Игра: «Вызов номеров» Игроки каждой команды рассчитываются по порядку номеров так, чтобы под каждым номером было два человека. Фланги команд соединяет линия финиша, на концах которой 2 флажка. Учитель называет какой-либо номер, по два ученика на лыжах обегают флажки и возвращаются. И так до тех пор, пока все играющие не примут участие. Выигрывает команда, набравшая наиболее очков	5 минут	

4.	Способствовать развитию выносливости	Прохождение тренировочного круга. Ходьба на 3 км классическими ходами.	3000м	Темп равномерный
III	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ Организованный уход в школу	Построение. Очистка лыж от снега. Прохождение в школу. Установка лыж. Построение, подведение итогов урока. Домашнее задание.	3-5 минут	В колонне по одному, проверить правильность установки лыж в стеллаж.