**План – конспект**

урока по физической культуре в 10 классе.

**Дата:**

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Цель:** Учащиеся совершенствуют технику лыжных ходов.

**Задачи урока:** Развитие физических качеств: выносливости, координации движений. Совершенствование ранее изученных ходов. Закаливание организма учащихся.

**Инвентарь:** Лыжи, ботинки, палочки.

**Место проведения:** Школьная спортивная площадка. Лыжня.

**Время:** 45 минут.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Вводно-подготовительная часть** | 10 минут | Физорг, учитель.Проверить наличие спортивной формы.Чёткая сдача рапорта, выполнение строевых команд. Выдача спортивного инвентаряПередвижение строем. Лыжи держать вертикально в пра­вой руке,палки в левой, острыми кон­цами вниз. |
| 1. Построение, рапорт, задачи на урок.2. Переход на школьную спортивную площадку. |
| **Основная часть** | 30 минут | Построение врассыпную. А) Ходьба на месте с акцентированными махами руками. Б) В стойке ноги врозь, пружинящие при­седания, руки вперед. В) Наклоны ту­ловища в стороны, вперед и назад, руки на поясе. Г) Круговые движения руками вперед и назад. Д) Поочеред­ные выпады вперед, руки в стороны. Ж) Прыжки со сменой ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук. А) пройти на лыжах разминочный круг скользящим шагом без палок. Б) пройти разминочный круг на лыжах с палками используя ранее изученные движения. В) пройти на лыжах разминочный круг с максимальной скоростью используя любой лыжный ход. Основу попеременного двухшажного хода составляет скользящий шаг. В скользящем шаге различают отталкивание лыжей и скольжение на другой. В отталкивании лыжей выделяют две части: 1) отталкивание со сгибанием толчковой ноги; 2) отталкивание с выпрямлением ее. Движения в суставах включаются в отталкивание постепенно, заканчиваются они одновременно быстрым выталкивающим (на взлет) движением. Толчок (на взлет) уменьшает давление скользящей лыжи на снег и способствует быстрому и длительному скольжению.Техника данного хода состоит из четырех частей. 1) Первый шаг и вынесение рук вперед. Руки в конце шага остаются чуть согнутыми, кисти на уровне глаз, локти опущены. В шаге должны быть соблюдены все требования к технике скользящего шага. 2) Второй шаг и постановка палок на снег. 3) Отталкивание двумя палками и приставление ноги. 4) Отрыв палок от снега и скольжение на двух лыжах. Проделайте все упражнение по разделениям в медленном темпе, пустите учащихся по малому учебному кругу и индивидуально исправляются ошибки: 1) Слабые толчки ногами. Начинать ход следует из положения с согнутыми ногами и следить за глубоким приседанием. 2) Большая разница в длине шагов. 3) Недостаточное скольжение на одной лыже, короткие шаги. 4) Постановка палок далеко от лыжни. 5) Слабое отталкивание палками. 6) Резкое выпрямление туловища.Ранее изученными ходами. |
| 1. Разминка.- Комплекс ОРУ;- Разминка на лыжах.2. Совершенствование лыжных ходов.- Попеременный двухшажный ход;- Одновременный двухшажный ход;2. Медленное передвижение до 1 км.3. Встречные эстафеты без палок.4. Игра: «Быстрая команда». |
| **Заключительная часть** | 5 минут | Организованно строем.Разбор ошибок. Отметить лучших, указать на общие недостатки.Домашнее задание индивидуально каждому по усмотрению учителя. |
| 1. Возвращение в зал.2. Подведение итогов урока.3. Задание на дом. |