**Конструкт урока в 10 классе по лыжной подготовке.**

**ТЕМА: «Попеременный двухшажный ход, одновременные классические ходы»**

Время проведения: 40 минут.

Место проведения: лыжная база

Контингент: смешанный

Инвентарь: 9 ориентиров, кубики - по количеству учащихся, 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****1.****2.****3.****4.****а.****б.****в.****г.****д.****е.****5.****а.****б.****в.** | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯСоздать представление о предстоящей деятельности на урокеВыполнить переход на учебную лыжнюПодготовить все системы организма к дальнейшей работеУвеличить эластичность мышц и подвижность суставовУвеличить подвижность плечевого суставаУвеличить подвижность коленного суставаУвеличить эластичность задней поверхности бедраУвеличить подвижность позвоночника и эластичность прямых мышц спиныСпособствовать развитию равновесияОтработать детали техники классических лыжных ходовУчить переносу массы тела на скользящую лыжуЗакрепить навык работы рукВыполнить ход в целом | - подбор инвентаря, смазкалыж;- построение, приветствие;- краткий инструктаж;- сообщение задач урокаБегОРУИ.п. – о.с.1 – руки вперед2 – руки назадТо же с небольшим подседанием, в момент движения рук внизИ.п. – о.с.1- наклон вперед;2 – и.п.То же с отведением рук назадИ.п. – руки и свободная нога вперед;1 – наклон вперед с отведением рук и свободной ноги назад;2 – и.п.И.п. – руки вперед, а нога назад;1 – одновременный мах руками (назад) и ногой (вперед);2 – и.п.Специально – подготовительные упражнения.И.п. – стойка лыжника1 – перенос массы тела на опорную ногу (скользящую лыжу)2 – и.п.Имитация работы рук в попеременном двухшажном ходеИмитация работы рук в одновременных классических ходахИмитация попеременного двухшажного хода на местеИмитация одновременного двухшажного хода | 5 – 5минут3 мин.1 – 2 минуты5 – 10 раз5 – 10 раз5 – 10 раз5 – 10 раз5 – 10 раз5 – 10 раз2 – 3 минуты30 секунд30 секунд30 секунд30 секунд15 секунд | Проверить наличие формы, обратить внимание на правильность и четкость выполнения командСтроем, в колонне по одномуМедленным темпом в колонне по одномуФронтальноВперед – до уровня глаз; назад – законченное отталкиваниеСогласованность действий рук, ногКоснуться снега (ботинок) рукамиРуки отвести назад до положения законченного отталкиванияРуки отвести максимально назад, ногу -недалеко за опорнуюСогласованная работа рук и ногСогласованная работа рук и ногСледить за подседанием, наклоном туловища вперед, работой рукВперед – до уровня глаз;Назад – законченное отталкиваниеОдновременный вынос рук, кисть - ниже коленей при отталкиванииСогласованная работа рук и ногЖесткая передача усилий: туловище – руки, кисти рук в момент отталкивания – ниже уровня коленей |
| **II****1.****2.****а.****б.****в.****3.****4.** | ОСНОВНАЯ ЧАСТЬПодготовить организм к предстоящей работеОрганизовать класс для работы по станциямСовершенствовать попеременный двухшажный ходСовершенствовать одновременные классические ходыСовершенствовать переход с одного хода на другойСпособствовать развитию ловкости. Поднять эмоциональный настройСпособствовать развитию выносливости | Прохождение разминочных круговРаспределение по станциямСтанция № 1Прохождение по учебному кругу попеременнымСтанция № 2Прохождение по учебному кругу одновременнымбесшажным, одношажным ходамиСтанция № 3Прохождение учебного круга с использованием переходовИгра: «Перенеси предмет»Команды стоят в колонне по одному. Первый участник бежит до кубка (фишки) с мячами, берет 1 мяч, обходит вокруг фишки и с мячом возвращается к команде, кладет мяч в свободную фишку и передает эстафету по плечу и т.д. Выигрывает та команда, которая быстрей перенесет все мячи.Прохождение тренировочного круга | 1 кр. – м.1 кр. – д.1 минута3 – 5 минут1 – 3 минут3 – 5 минут500 – 1000м | Равномерный темп движенияНазначить старшего в каждой группеСледить за одноопорным скольжениемИспользовать в чередовании все три хода, обратить внимание на вынос палокПередвижение только классическими лыжными ходами, обязательно касание рукой.Темп равномерный |
| **III** | ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯПривести в обычный режим работы все системы организма | 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. |