**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.** | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ  Создать представление о предстоящей деятельности на уроке  Выполнить переход на учебную лыжню  Подготовить все системы организма к дальнейшей работе  Увеличить эластичность мышц и подвижность суставов  Увеличить подвижность плечевого сустава  Увеличить подвижность коленного сустава  Увеличить эластичность задней поверхности бедра  Увеличить подвижность позвоночника и эластичность прямых мышц спины  Способствовать развитию равновесия  Отработать детали техники классических лыжных ходов  Учить переносу массы тела на скользящую лыжу  Закрепить навык работы рук  Выполнить ход в целом | - подбор инвентаря, смазка  лыж;  - построение, приветствие;  - краткий инструктаж;  - сообщение задач урока  Бег  ОРУ  И.п. – о.с.  1 – руки вперед  2 – руки назад  То же с небольшим подседанием, в момент движения рук вниз  И.п. – о.с.  1- наклон вперед;  2 – и.п.  То же с отведением рук назад  И.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 лыжника  1 – перенос массы тела на опорную ногу (скользящую лыжу)  2 – и.п.  Имитация работы рук в попеременном двухшажном ходе  Имитация работы рук в одновременных классических ходах  Имитация попеременного двухшажного хода на месте  Имитация одновременного двухшажного хода | 5 – 5минут  3 мин.  1 – 2 минуты  5 – 10 раз  5 – 10 раз  5 – 10 раз  5 – 10 раз  5 – 10 раз  5 – 10 раз  2 – 3 минуты  30 секунд  30 секунд  30 секунд  30 секунд  15 секунд | Проверить наличие формы, обратить внимание на правильность и четкость выполнения команд  Строем, в колонне по одному  Медленным темпом в колонне по одному  Фронтально  Вперед – до уровня глаз; назад – законченное отталкивание  Согласованность действий рук, ног  Коснуться снега (ботинок) руками  Руки отвести назад до положения законченного отталкивания  Руки отвести максимально назад, ногу -недалеко за опорную  Согласованная работа рук и ног  Согласованная работа рук и ног  Следить за подседанием, наклоном туловища вперед, работой рук  Вперед – до уровня глаз;  Назад – законченное отталкивание  Одновременный вынос рук, кисть - ниже коленей при отталкивании  Согласованная работа рук и ног  Жесткая передача усилий: туловище – руки, кисти рук в момент отталкивания – ниже уровня коленей |
| **II**  **1.**  **2.**  **а.**  **б.**  **в.**  **3.**  **4.** | ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ  Подготовить организм к предстоящей работе  Организовать класс для работы по станциям  Совершенствовать попеременный двухшажный ход  Совершенствовать одновременные классические ходы  Совершенствовать переход с одного хода на другой  Способствовать развитию ловкости. Поднять эмоциональный настрой  Способствовать развитию выносливости | Прохождение разминочных кругов  Распределение по станциям  Станция № 1  Прохождение по учебному кругу попеременным  Станция № 2  Прохождение по учебному кругу одновременнымбесшажным, одношажным ходами  Станция № 3  Прохождение учебного круга с использованием переходов  Игра: «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 минута  3 – 5 минут  1 – 3 минут  3 – 5 минут  500 – 1000м | Равномерный темп движения  Назначить старшего в каждой группе  Следить за одноопорным скольжением  Использовать в чередовании все три хода, обратить внимание на вынос палок  Передвижение только классическими лыжными ходами, обязательно касание рукой.  Темп равномерный |
| **III** | ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ  Привести 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. |