**Конспект урока в 9 классе по физкультуре на тему**

**“Попеременный двухшажный ход, одновременные классические ходы”**

Время проведения: 45 минут.

Место проведения: пришкольный стадион.

Контингент: смешанный.

Инвертарь: 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**  **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 задачи 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 попеременном двухшажном ходе  Имитация работы рук в одновременных классических ходах  Имитация попеременного двухшажного хода на месте  Имитация одновременного двухшажного хода | 5-5 минут  3 мин.  1-2 минут  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 учислий: 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 одновременно бесшажным, одношажными ходами  Станция №3  Прохоңдение учебного круга с использованием переходов  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 принят участие. Выигрывает команда, набравшая наиболее очков  Прохождение тренировочного круга | 1 кр.-м.  1 кр. –д.  1 минут  3-5 минут  1-3 минут  1-3 минут  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  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. |