**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.** | 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, смазка лыж;- построение, приветствие;- краткий инструктаж;- сообщение задачи 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 попеременном двухшажном ходеИмитация работы рук в одновременных классических ходахИмитация попеременного двухшажного хода на местеИмитация одновременного двухшажного хода | 5-5 минут3 мин.1-2 минут5-10 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 одному Медленным 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 учислий: 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 №1 Прохождение по учебному кругу попеременнымСтанция №2Прохождение по учебному кругу одновременно бесшажным, одношажными ходамиСтанция №3Прохоңдение учебного круга с использованием переходовИгра: «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 очковПрохождение тренировочного круга | 1 кр.-м.1 кр. –д.1 минут3-5 минут1-3 минут1-3 минут5 минут500-1000м | Равномерный темп движения Назначить старшего в каждой группеСледить за одноопорным скольжениемИспользовать в чередовании все три хода, обратить внимание на вынос палокТемп равномерный |
| III | ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯОрганизованный 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. |