**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Санаторно-лесная школа»**

**План -  конспект урока по лыжным гонкам**

 Автор-составитель: учитель

 Бабин Александр Иванович

г. Нижний Новгород

2020 г.

**Программа**: Рабочая программа по физической культуре В.И.Лях

**Раздел программы:  л**ыжные гонки

**Тип урока: о**бразовательно – познавательный

**Тема урока:**Попеременный двухшажный ход. Ознакомление с коньковым одновременным ходом.

**Цель урока**:   Освоить  технику попеременного двухшажного хода. Ознакомление с коньковым одновременным ходом.

**Задачи урока:**

1.Образовательная: формирование знания о технике попеременного  двухшажного  хода. Ознакомление с коньковым одновременным ходом

2.Предметная: оздоровление, развитие выносливости, силы

3.Познавательная:  развитие интереса к лыжному спорту

**Время проведения**: 45 мин

**Условия проведения**: пересеченная  местность территория СЛШ, г .Нижний Новгород

**Материально- техническое обеспечение**: оборудование, инвентарь и пр.: свисток, секундомер, флажки, лыжи с лыжными палками по количеству занимающихся, Инструкция по технике безопасности,  учебник авт. В.И.Ляха, М.Я.Виленского стр.135-138

|  |
| --- |
| **. Вводно-подготовительная часть****1.1. Организационный момент**Цель: организовать учащихся.Задачи: Регулятивная – создать положительный эмоциональный настрой;– создать условия для принятия обучающимися учебной задачи урока.Познавательная – актуализировать знания учащихся по техники безопасности.Методы:– словесные: объяснение, беседа, указания, команды, наглядный: показ; |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| Организует построение | Учащиеся строятся в шеренгу по одному | 30 сек. | Проверить соответствие спортивной формы |
| Организует сдачу рапорта, контролирует правильность выполнения команд. Приветствует учащихся | Физорг класса сдаёт рапорт, учащиеся выполняют команды: «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь» | 30 сек. | Обучающиеся  выполняют команду |
| Создает условия для принятия обучающимися учебной задачи урока | 1. Слушают, осознают.
 | 1 мин.   |
| Ставит учебную задачу урока:- формирование знаний о технике попеременного  двухшажного  хода - закрепление техники скользящего шага | 1. Слушают и обсуждают тему урока.

  | 1мин |
| Проводит инструктаж по технике безопасности.Повторить правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки:В какую погоду можно выходить на занятия?Как правильно переносить лыжи?Как проверить инвентарь перед занятием?Какая дистанция во время  движения? | 1. Правильно логически и грамотно формулируют ответы и обобщения. Осмысливают выводы.

 Ученики отвечают: «погода безветренная, температура не ниже 15-17 градусов»,«лыжи переносят в вертикальном положении, носки направлены вверх»;«проверяем крепление лыж, целостность лыж и палок»;«дистанция 2-3 шага во время движения, чтобы не травмировать впереди или сзади идущего». | 1 мин. | При возникновении затруднений учитель задаёт вопросы, уточняет формулировки |
|  |  |  |  |
| **1. 2. Опрос учащихся по заданному на дом материалу**Цель: проверка выполнения домашнего задания.Задачи:Познавательная - формирование знаний об отморожении и что ему способствует;Регулятивная – мотивация к безопасным занятиям на лыжах.Методы:   словесные: беседа;     наглядные: демонстрация.Методы контроля: опрос. |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| Проводит опрос:- что такое обморожение;- причины обморожения- признаки обморожения | Правильно, логично и грамотно формулируют ответы и обобщения: -  повреждение тканей организма, вызванное действием низкой температуры на отдельные части тела (конечности, лицо).-тесная и влажная одежда и обувь, затрудняющая кровообращение;- физическое переутомление;- вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение;- предшествующее отморожение;- потливость ног;- хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечнососудистой системы-побеление кожи, покалывание, пощипывание. | 2 мин | Оно возможно не только при очень низкой, но и при близкой к нулевой (даже выше нуля) температуре, что чаще наблюдается при сильном встречном ветре и высокой влажности воздуха.Ослабление организма в результате перенесённых заболеваний, опьянения, курения, голодания, потери крови; |
| **1.3. Разминка**Цель: разогреть мышцы и подготовить организм учащихся к предстоящей мышечной деятельности.Задачи:Регулятивные - осваивать с детьми комплексы упражнений  при подготовке к занятиям лыжной подготовкой; закреплять технику передвижений, упражнений;Личностные – развивать координационные способности, гибкость, специальную выносливость.Познавательные:- формировать знания важности разминки на занятиях по физической культуре.Методы: словесный (команды, указания, объяснения, комментарии, замечания), метод непосредственной наглядности.Методы контроля: оперативный                                                                                                                                           |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| Прохождение дистанции 600м.**Что такое разминка?****Общеразвивающие упражнения:**Объясняет, показывает и проводит: - даёт команду для выполнения;- комментирует выполнение и делает указания;-показывает правильное выполнение упражнения;- помогает учащимся принять правильное положение;- делает замечания.Делает показ упражнений:1.        Круговые вращения прямыми руками вперед и назад.2.        Рывки руками3.        Повороты туловища.4.        Наклоны вперед,   | Выполняется в колонне по одному с сохранением дистанции 1,5-2 метраОтвечают:Она способствует подготовке организма к выполнению главных двигательных действий с максимальным результатомВыполняют комплекс упражнений разминки.- Передвигаются ускоренными шагами с небольшим повышением скорости- Выполняют длинный шаг с акцентированной координацией движений рук и ног.- Переходят на ходьбу, с упражнениями на восстановление дыхания.1. И.п. руки в стороны, круговые вращения руками вперед и назад на 4 счета2. И.п. правая рука вверху, левая внизу, смена положения рук на 2 счета3. И.п. руки на уровне груди, согнуты, локти разведены в стороны на каждый шаг4. И.п. руки  на поясе, шаг левой ногой руки к левой ступне, шаг к правой, руки к правой ступне5. И.п. руки на поясе, ноги согнуты6. И.п. руки впереди на уровне груди, на каждый шаг мах ногой | 5 мин.3мин | Синхронная работа рук и ног в колонне по одному.**Разминка** – это обязательный элемент тренировки каждого спортсмена, важное условие эффективного спортивного обучения, успеха в спортивной борьбе.  Цель разминки подготовить дыхание, кровообращение, подготовить основные группы мышц к основной части урокаОтработка согласованности движений рук и ног.Синхронная работа рук и ног.Соблюдать дистанциюПружинистое приземление на всю стопу.Тянуть сзади стоящую ногу. Делать шире шагСоблюдать дистанциюКонтроль за правильным выполнением упражнения. |
| **Основная часть.**Цель: создать условия для отработки техники попеременного двухшажного хода, Ознакомление с коньковым одновременным ходом ;– духовно-нравственных и волевых качеств занимающихся;– обеспечение активной учебной работы учащихся для получения конкретных знаний;Учебная задача (для обучающихся):Образовательная - Формировать знания о технике попеременного  двухшажного  хода. Ознакомление с коньковым одновременным ходомПознавательная – Уметь выполнять специальные упражнения лыжникаФормы организации деятельности учащихся: фронтальная, индивидуальная.Методы организации деятельности учащихся: словесный (объяснение, комментарий, замечания), метод непосредственной наглядности.Методы мотивирования (стимулирования) учебной активности учащихся: похвала, поощрение.Виды контроля: оперативный |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **Создаёт целостное представление о технике попеременно двухшажного хода:**- напоминает о технике данного двигательного действия, достигнутых результатах и рекордах в России и мире;- рассказывает о применении попеременного двухшажного хода.- показывает имитацию  выполнения попеременно двухшажного хода в целом.- Показ видео ролика: имитация попеременного двухшажного хода. | Воспринимают информацию, анализируют.Просматривают видео ролик с имитацией техники попеременного двухшажного хода.  | 1 мин1 мин2 мин | Обратить внимание на работу рук и ног спортсмена |
| Показывает имитацию работы рук при попеременном двухшажном ходе |  Внимательно слушают, смотрят, анализируют и выполняют упражнения вместе с учителем. | 1 мин | Обратить внимание на поочередное выполнение махов руками |
| **Подводящие упражнения:****- работа ног в попеременно двухшажном ходу**Объясняет, что важную роль в данном ходе играет положение туловища лыжника. На протяжении цикла оно меняется несколько раз своё положение.  Следит, чтобы не было ранней загрузки маховой ноги при неверно усвоенном движении ног или плохим равновесии, что приводит к быстрому опусканию лыжи на снег и её загрузке. Происходит подпрыгивающий ход.Стоя на одной ноге, другая отведена назад: смена положения ног. | Выполняют индивидуальным и поточным способом.- Имитация путём отталкивания правой (левой) ногой на месте.- Имитация выноса ноги вперёд с переносом веса тела на месте.Обобщают усвоенный материал. Закрепляют изученное путем повторения. Применяют изученное в упражнениях, заданиях. | 2 мин2 мин | Обратить внимание на координацию движения и последовательность выполнения упражнений.Применять имитационные упражнения на месте и упражнения для усвоения скользящего шага;Вертикальные колебания тела, вызванные неверным направлением толчка ногой - более активно выполнять перекат с подседанием вперёд. |
| **Движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе.**Контролирует правильность выполнения заданий.Отмечает правильность (неправильность) выполнения задания. | Обобщают усвоенный материал.Закрепляют изученное путем повторения. Применяют изученное в упражнениях, заданиях и пр.- Имитация движения рук и ног.- Фиксация положения рук и ног в фазе свободного скольжения (на растянутом шаге в медленном темпе).- Выполнение хода в целом. | 2 мин | Попеременная работа рук и ног создаёт условия для поочерёдного отдыха работающих мышц, экономного расхода сил. |
| **Закрепление техники попеременного двухшажного хода при имитации в движении в колонне по одному**Определяет продолжительность выполнения задания.Указывает на допущенные ошибки.Фиксирует достижения учащихся. | Выполняют индивидуальным и поточным способом.При прохождении дистанции выполняют двигательные действия  из п. 2, 5 и 6 подводящих упражнений.Оценивают свою работоспособность. Когда утомление начинает заметно сказываться, надо преодолевать усталость, используя самонастрой, например: «Терпеть!» или «Бежать!» Если после этого удалось пройти на лыжах некоторое время, похвалить: «Молодец! Так держать!» | 3 мин | Равномерное передвижение в соревновательном темпе.Индивидуальные рекомендации.-неправильное положение тела;- короткий скользящий шаг. |
| **Ознакомление с коньковым одновременным ходом:** | Смотрят и повторяют за учителем, Выполняют индивидуальным и поточным способом.- Имитация путём отталкивания правой (левой) ногой на месте.- Имитация выноса ноги вперёд с переносом веса тела на месте.Обобщают усвоенный материал. Закрепляют изученное путем повторения. Применяют изученное в упражнениях, заданиях. | 4 мин |  |
| - напоминает о технике данного двигательного действия, достигнутых результатах и рекордах в России и мире; |  | Выполнять одновременный вынос рук на уровень плеч.Одновременное отталкивание руками. При выносе палоксгибать руки в локтевом суставе. Наклон туловища вперёд. Длинный прокат на каждой лыжине.  |
| - рассказывает о коньковым одновременном ходе. |
| показывает имитацию  выполнения коньковым одновременным ходом.в целом.- Показ видео ролика: имитация конькового одновременного хода |
| Объясняет правила и организует игру «Кто быстрее»: Все ребята делятся на 2 команды. Выигрывает команда проехавшая первой . | Обучающиеся слушают и запоминают правила игры. Играют в игру | 3 мин | Следить за соблюдением правил игрыИгру повторить два раза |
| **3. Заключительная часть****3.1. Снижение двигательной нагрузки, восстановление предполагает:**Цель: создать условия для снятия воздействия физической нагрузки, приведения организма обучающихся в спокойное состояние.Задачи: Регулятивные – формировать умение ориентироваться в пространстве и времени;– развивать функции координационных и межполушарных связей  обучающихся.Учебная задача (для обучающихся):Регулятивная -  приведения организма в спокойное состояние.Формы организации деятельности учащихся: фронтальная.Методы организации деятельности учащихся: метод сопряжённого психофизического воздействия на детей, словесный (объяснение, комментарий),  метод непосредственной наглядности.Методы мотивирования (стимулирования) учебной активности учащихся: похвала, поощрение.Виды контроля: текущий. |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** |  |
| Игра на внимание «Класс».Учитель подает команду - в шеренгу становись.Объясняет правила игры: учитель выполняет различные движения руками, туловищем, ногами, дает команды. Обучающимся нужно повторить движения учителя только если учитель сказал слово «Класс», кто ошибается делает шагвперед | Строятся в шеренгу по одному.Воспринимают информацию, осмысливают, запоминают.Сосредотачивают внимание на педагогических воздействиях учителя (словесных, зрительных и др.).Играют в игру | 2 мин | Слушать внимательно четко выполнять указания. |  |
| **3.2. Подведение итогов урока**Цель: создать условия для самооценки выполнения обучающимися учебной задачи урокаЗадача: Личностная - организовать деятельность учащихся по самооценке выполнения учебной задачи урока, проверить усвоение учащимися содержания учебного материала.Цель учащихся – оценить свою деятельность на уроке.Формы организации деятельности учащихся: фронтальная.Методы организации деятельности учащихся: беседаМетоды мотивирования (стимулирования) учебной активности учащихся: похвала, поощрение.Виды контроля: итоговый |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** |  |
| Вернёмся к учебной задаче урока:- Формирование знаний о технике попеременного   двухшажного  хода-Ознакомление с коньковым одновременным ходом.Удалось ли решить учебную задачу?Рефлексия:Проанализируйте и сделайте самооценку выполнения задач урока. | Осмысливают вопросы, вникают в их содержание.Правильно логически и грамотно формулируют ответы и обобщения.Осмысливают выводы.Анализируют, высказывают собственное мнение, суждение.Ответы:- не в полной мере выполнил учебную задачу урока.- выполнил учебную задачу урока  | 2 мин | Выставить оценки за урок с учётом самооценки и с учётом выполнения заданий. |  |
| **3.3. Задание на дом**:Цель: формирование у учащихся привычки к систематическим занятиям, выполнение которых становится потребностью физического самосовершенствования (формирование динамического стереотипа).Цель самостоятельной работы для учащихся: уметь составить комплекс упражнений и выполнять физические упражнения в режиме дня. |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** |  |  |
| Повторить комплекс специальных упражнений лыжника на развитие  силы. Дома отработать выполнение упражнений.Прощается с учащимися, дает команду к заходу  на лыжную базу. | Слушают, запоминают. Организованно выходят  с площадки | 1 мин | Можно использовать дополнительный инвентарь и напомнить об обязательности выполнения домашнего задания. |  |  |