Урок лыжной подготовки в 10 классе

А.В. Сорокин, МОУ СШ №1 г. Гаврилов-Ям Ярославской области

Тема урока: «Имитационные и силовые упражнения лыжников»

Задачи урока: 1. Развитие физических качеств учащихся при подготовке к лыжному сезону»

 2.Воспитание волевых качеств, уважительного отношения к товарищам

 при выполнении упражнений

 3. Укрепление здоровья, привитие интереса к систематическим

 занятиям физической культурой

Инвентарь : Мячи набивные 1 кг, эспандеры лыжника, гимнастические скамейки, шведская стенка, маты, гантели.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная12-15 мин. | Построение, приветствие, сообщение задач урокаУчитель: Ребята сегодня мы с вами будем готовиться к урокам лыжной подготовки, для этого мы с вами выполним несколько имитационных и силовых упражнений по типу круговой тренировки. Эти упражнения помогут вам легче переносить учебную нагрузку при передвижении на лыжах.Различные виды ходьбы (на носках, на пятках, выпадами).Равномерный и переменный бег с ускорениями по свистку и сменой направления движения.Комплекс упражнений с набивными мячами:**И.П. Основная стойка, мяч внизу**.1.Поднять мяч вверх, левую ногу отвести назад.2. Приставить ногу, мяч опустить.3. Поднять мяч вверх, правую ногу отвести назад.4. Приставить ногу, мяч опустить.**И.П. Основная стойка, мяч вверху.**1. Наклон влево.2. Вернуться в исходное положение.3. Наклон вправо.4. Вернуться в исходное положение.**И.П. Основная стойка, мяч вверху**.1. Наклон вперед, мяч перед собой.2. Наклон к полу.3. Наклон вперед, мяч перед собой.4. Вернуться в исходное положение, прогнуться.**И.П. Основная стойка, мяч внизу.**1. Присесть, руки вперед.2. Принять исходное положение.3. Присесть, руки вверх.4. Принять исходное положение.**И.П. Сидя, ноги врозь, мяч вверху**.1. Наклониться с мячом к левой ноге.2. Наклониться к середине.3. . Наклониться с мячом к правой ноге.4. Принять исходное положение.**И.П. Сидя, ноги вместе, мяч сбоку.**1-2. Прокатить мяч под ногами на другую сторону поднимая ноги и вернуть его назад.3-4. Опустить ноги.**И.П. Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади**.1. Подхватить мяч стопами, ноги согнуть в коленях.2. Выпрямить ноги с мячом под углом 30 градусов, держать.3.Согнуть ноги в коленях.4. Принять исходное положение. | 1 – 2 мин1-2 мин3-4 мин7-8 мин8-10 раз8-10 раз8-10 раз6-8 раз8-10 раз6-8 раз8-10 раз | Организация внимания учащихся, мотивация к выполнению задач урока.Соблюдать осанку и дистанциюВнимательно слушать командыПрогибаться в спине, слушать счетСпину держать прямо, делать вместеНоги не сгибать, слушать счетСпина прямая, ниже приседКолени не сгибать, ниже головуНоги держатьДержать мяч, слушать счет |
| Основная25 – 27 мин | Учитель: Мы закончили разминку и приступаем к основной работе по развитию физических качеств необходимых на уроках по лыжной подготовке. Для этого мы с вами разделимся на несколько рабочих групп, которые по моей команде будут выполнять задания соблюдая меры безопасности и дозировку на каждой станции.1. Станция: Имитация одновременного одношажного хода с использованием эспандера лыжника.
2. Станция: Броски набивных мячей из положения лежа в парах с партнером.
3. Станция: Имитация конькового хода с гантелями в руках.
4. Станция: Прыжки через гимнастическую скамейку.
5. Станция: Отжимание от пола широким хватом, средним и узким.
6. Станция: Упражнения на гибкость сидя.
7. Станция: Упражнение на пресс «Складной нож»

**Прохождение полосы препятствий**: 1. Прохождение на руках в упоре на брусьях
2. Преодоление шведской стенки
3. Лазание по канату
4. Прохождение по бревну
5. Преодоление гимнастической скамейки лежа с помощью рук
6. Преодоление барьеров в комбинации, перелезанием и перепрыгиванием поочередно
 | 2 круга по 10 мин1 мин2 мин1 мин1 мин2 мин2 мин1 мин5 мин | Довести до учащихся меры безопасности на каждом снарядеСмотреть вперед, руки выпрямлять до упора назадРуки отводить за голову, после броска садитьсяГантели от 2-3 кг, упражнение выполнять с шагом в сторонуПрыжки выполнять по команде, с одним касанием, без паузыНачинать 10 раз широким, затем 10 раз средним и 10 раз узким хватомНаклоны туловища к ногам из различных положений, упражнение выполнять на матеОдновременно поднимать туловище и ноги вверх. Стараться ноги сгибать меньшеСпрыгивать на мат, соблюдать дистанциюИспользовать навыки перелезания без помощи ногСоблюдать меры безопасности, спускаться правильноРуки поставить в стороныНачинать с началом скамейки, ноги поднять вверхНе спешить, барьеры придерживать руками |
| Заключительная3 – 5 мин | Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания и расслабление.Проверка пульса.Подведение итогов урока, оценка работы учащихся.Домашнее задание. | 1 круг по залу1-2 мин1 мин1 мин | Соблюдать дистанцию, расслабить все мышцыПроверить пульс за 10 сек. и умножить на 6, обратить внимание учащихся на зоны нагрузок и время восстановления после нихОценить работу учащихся на урокеОтжимание от пола в трех положениях (средним хватом, широким и узким) 4 серии по 10 раз. Подготовить лыжный инвентарь к сезону |