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 |
| Подготови  тельная  12-15 мин. | Построение, приветствие, сообщение задач урока  Учитель: 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 мин  1-2 мин  3-4 мин  7-8 мин  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  6-8 раз  8-10 раз  6-8 раз  8-10 раз | Организация внимания учащихся, мотивация к выполнению задач урока.  Соблюдать осанку и дистанцию  Внимательно слушать команды  Прогибаться в спине, слушать счет  Спину держать прямо, делать вместе  Ноги не сгибать, слушать счет  Спина прямая, ниже присед  Колени не сгибать, ниже голову  Ноги держать  Держать мяч, слушать счет |
| Основная  25 – 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 мин  1 мин  2 мин  1 мин  1 мин  2 мин  2 мин  1 мин  5 мин | Довести до учащихся меры безопасности на каждом снаряде  Смотреть вперед, руки выпрямлять до упора назад  Руки отводить за голову, после броска садиться  Гантели от 2-3 кг, упражнение выполнять с шагом в сторону  Прыжки выполнять по команде, с одним касанием, без паузы  Начинать 10 раз широким, затем 10 раз средним и 10 раз узким хватом  Наклоны туловища к ногам из различных положений, упражнение выполнять на мате  Одновременно поднимать туловище и ноги вверх. Стараться ноги сгибать меньше  Спрыгивать на мат, соблюдать дистанцию  Использовать навыки перелезания без помощи ног  Соблюдать меры безопасности, спускаться правильно  Руки поставить в стороны  Начинать с началом скамейки, ноги поднять вверх  Не спешить, барьеры придерживать руками |
| Заключительная 3 – 5 мин | Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания и расслабление.  Проверка пульса.  Подведение итогов урока, оценка работы учащихся.  Домашнее задание. | 1 круг по залу  1-2 мин  1 мин  1 мин | Соблюдать дистанцию, расслабить все мышцы  Проверить пульс за 10 сек. и умножить на 6, обратить внимание учащихся на зоны нагрузок и время восстановления после них  Оценить работу учащихся на уроке  Отжимание от пола в трех положениях (средним хватом, широким и узким) 4 серии по 10 раз. Подготовить лыжный инвентарь к сезону |