

План-конспект занятия по физической культуре

Раздел учебной программы: Лыжный спорт

Тема занятия: Совершенствование техники одновременного 2-х шажного хода.

Задачи занятия:

Образовательные задачи:

Совершенствовать технику бега на лыжах одновременным 2-х шажным ходом.

Оздоровительные задачи:

Способствовать укреплению здоровья.

Воспитательные задачи:

Привитие любви к лыжному спорту.

Тип урока: урок закрепления изученного материала.

Метод проведения: фронтальный, индивидуальный.

Место проведения: лыжная база.

Инвентарь: лыжи, палки, ботинки.

Время проведения: 45 мин.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть			
	1. Построение группы, рапорт, сообщение задач занятия.	1 мин	Дежурный сдаёт рапорт преподавателю о готовности группы к занятию.
	2 Бег на лыжах	10 мин	Разминка в слабом темпе. Применять различные способы передвижения коньковым ходом.
II. Основная часть			
	1. И.П.- шаговая имитация хода на месте. При одновременном махе руками вперед выполнить шаг- выпад, вперед и перенести массу тела на передистоящую ногу.	5 мин	Контролировать согласованную работу рук и ног. Через 5-6 циклов движений менять ногу при первом шаге.

	Выполнить второй шаг вперед с последующим выносом палок. Далее палки поставить на снег и произвести толчок с приставлением сзадистоящей ноги. 2. Под небольшой уклон: на счет «раз» - скользящий шаг левой (правой) ногой, выпрямление, вынос палок вперед; на счет «два» шаг правой (левой) ногой с последующим выносом палок вперед; на счет «три» толчок палками от снега и приставление левой (правой) ноги к правой (левой). 3. а) Скользящий шаг без палок. б) одновременный бесшажный ход.	15 мин	При повторении сохранять наклон туловища и контролировать движение рук и ног.
		9 мин	Две-три попытки на учебной лыжне длиной до 100 метров.
III. Заключительная часть			
	1.Заключительная часть: - построение - подведение итогов занятия - домашнее задание	5 мин	Выставление оценок, ошибки при выполнении упражнений.