**Конспект урока по лыжной подготовке для 6 класса**

**Дата:25.01.2014**

**Место:** *лыжная трасса*

**Время:** *45 мин*

**Инвентарь:** *лыжные палки, лыжи*

**Задачи урока: 1.** Провести технику безопасности на уроках лыжной подготовки

**2.** Совершенствование техники попеременного двушажного хода

**3.** Способствовать развитию физических качеств

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ход урока | Доз-  ка | ОМУ |
| **По**  **дг**  **от.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **17’** | 1.Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  2.Инструктаж по технике безопасности во время занятии по лыжной подготовке  3. Строевые команды:  -напра-во; - нале-во; -кру-гом  4. Передвижение к месту занятий  5. Прохождение малого круга произвольным способом  6. Построение для выполнения упражнений основной части | 3’  6’  30”  5’  2’  30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной форме  По окончании лекции задать вопросы по теме лекции.  Добиться правильного и одновременного выполнения  В колонне по одному.  Темп медленный  В одну шеренгу |
| **О**  **с**  **н**  **о**  **в**  **н**  **а**  **я**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **18’** | 1. Совершенствование техники попеременного двушажного хода  Обратить внимание на постановку лыжи и нахождения точки опоры  2. Прохождение дистанции 1000 метров без учета времени скользящим шагом:  - во время бега обратить внимание на работу рук и туловища  3. Переносы массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок  4. Построение в одну колонну с лыжами в руках. | 8’  8’  1’30”  30” | Проводить по парам  Первыми поставить менее подготовленных лыжников  Интервал и дистанция движения не менее 2 метров  Соблюдать правильное чередование вдоха и выдоха с положениями рук  Дистанция 2 метра |
| **За**  **кл.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь**  **10’** | 1. Возвращение на лыжную базу  2. Сдача лыжного инвентаря  3. Построение  4. Подведение итогов урока, краткий анализ его частей**,** дать домашнее задание. | 5-6’  1-2’  30"  1’30” | В одной колонне.  Инвентарь ставить строго на свои места  В одну шеренгу  Отметить внимательных и активных, указать на общие ошибки, доступные упражнения. |

**Конспект урока по лыжной подготовке для 6 класса**

**Дата:1.02.2014**

**Место:** *лыжная трасса*

**Время:** *45 мин*

**Инвентарь:** *лыжные палки, лыжи*

**Задачи урока: 1.** Совершенствование техники одновременного и попеременного двушажного хода

**2.** Совершенствование техники бесшажного хода

**3.** Прохождение дистанции 2000 м

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ход урока | Доз-  ка | ОМУ |
| **По**  **дг**  **от.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **17’** | 1.Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  2.Инструктаж по технике безопасности во время занятии по лыжной подготовке  3. Строевые команды:  -напра-во; - нале-во; -кру-гом  4. Передвижение к месту занятий  5. Прохождение малого круга произвольным способом  6. Построение для выполнения упражнений основной части | 3’  6’  30”  5’  2’  30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной форме  По окончании лекции задать вопросы по теме лекции.  Добиться правильного и одновременного выполнения  В колонне по одному.  Темп медленный  В одну шеренгу |
| **О**  **с**  **н**  **о**  **в**  **н**  **а**  **я**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **18’** | Совершенствование техники одновременного и попеременного двушажного хода  Обратить внимание на движение маховой ногой  2. Совершенствование техники бесшажного хода  Обратить внимание на движение туловища  3. Прохождение дистанции 2000 м  4. Построение в одну колонну с лыжами в руках. | 8’  4’  5’30”  30” | Проводить по парам  Первыми поставить менее подготовленных лыжников  Интервал и дистанция движения не менее 2 метров  Обратить внимание на положение палочек во время спуска  Дистанция 2 метра |
| **За**  **кл.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь**  **10’** | 1. Возвращение на лыжную базу  2. Сдача лыжного инвентаря  3. Построение  4. Подведение итогов урока, краткий анализ его частей**,** дать домашнее задание. | 5-6’  1-2’  30"  1’30” | В одной колонне.  Инвентарь ставить строго на свои места  В одну шеренгу  Отметить внимательных и активных, указать на общие ошибки, доступные упражнения. |

**Конспект урока по лыжной подготовке для 6 класса**

**Дата:17.01.2012**

**Место:** *лыжная трасса*

**Время:** *45 мин*

**Инвентарь:** *лыжные палки, лыжи*

**Задачи урока: 1.** Обучение движению маховой ноги с поздним переносом на нее массы тела в скользящем шаге и попеременно двушажном ходе

**2.** Совершенствование техники спуска наискось и отведения заднего конца нижней лыжи в торможении упором

**3.** Совершенствование подъемов ступающим шагом.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ход урока | Доз-  ка | ОМУ |
| **По**  **дг**  **от.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **17’** | 1.Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  2.Инструктаж по технике безопасности во время занятии по лыжной подготовке  3. Строевые команды:  -напра-во; - нале-во; -кру-гом  4. Передвижение к месту занятий  5. Прохождение малого круга произвольным способом  6. Построение для выполнения упражнений основной части | 3’  6’  30”  5’  2’  30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной форме  По окончании лекции задать вопросы по теме лекции.  Добиться правильного и одновременного выполнения  В колонне по одному.  Темп медленный  В одну шеренгу |
| **О**  **с**  **н**  **о**  **в**  **н**  **а**  **я**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **18’** | 1. Обучение движению маховой ноги с поздним переносом на нее массы тела в скользящем шаге и попеременно двушажном ходе Обратить внимание на постановку лыжи и нахождения точки опоры  2 Совершенствование техники спуска наискось и отведения заднего конца нижней лыжи в торможении упором  3. **.** Совершенствование подъемов ступающим шагом.  4. Построение в одну колонну с лыжами в руках. | 8’  4’  5’30”  30” | Проводить по парам  Первыми поставить менее подготовленных лыжников  Обратить внимание на положение палочек во время спуска  Интервал и дистанция движения не менее 2 метров  Дистанция 2 метра |
| **За**  **кл.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь**  **10’** | 1. Возвращение на лыжную базу  2. Сдача лыжного инвентаря  3. Построение  4. Подведение итогов урока, краткий анализ его частей**,** дать домашнее задание. | 5-6’  1-2’  30"  1’30” | В одной колонне.  Инвентарь ставить строго на свои места  В одну шеренгу  Отметить внимательных и активных, указать на общие ошибки, доступные упражнения. |

**Конспект урока по лыжной подготовке № 4 для 6 класса**

**Дата:19.01.2012**

**Место:** *лыжная трасса*

**Время:** *45 мин*

**Инвентарь:** *лыжные палки, лыжи*

**Задачи урока: 1.** Обучение движению маховой ноги с поздним переносом на нее массы тела в скользящем шаге и попеременно двушажном ходе

**2.** Совершенствование техники спуска наискось и отведения заднего конца нижней лыжи в торможении упором

**3.** Совершенствование подъемов ступающим шагом.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ход урока | Доз-  ка | ОМУ |
| **По**  **дг**  **от.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **17’** | 1.Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  2.Инструктаж по технике безопасности во время занятии по лыжной подготовке  3. Строевые команды:  -напра-во; - нале-во; -кру-гом  4. Передвижение к месту занятий  5. Прохождение малого круга произвольным способом  6. Построение для выполнения упражнений основной части | 3’  6’  30”  5’  2’  30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной форме  По окончании лекции задать вопросы по теме лекции.  Добиться правильного и одновременного выполнения  В колонне по одному.  Темп медленный  В одну шеренгу |
| **О**  **с**  **н**  **о**  **в**  **н**  **а**  **я**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **18’** | 1. Обучение движению маховой ноги с поздним переносом на нее массы тела в скользящем шаге и попеременно двушажном ходе Обратить внимание на постановку лыжи и нахождения точки опоры  2 Совершенствование техники спуска наискось и отведения заднего конца нижней лыжи в торможении упором  3. **.** Совершенствование подъемов ступающим шагом.  4. Построение в одну колонну с лыжами в руках. | 8’  4’  5’30”  30” | Проводить по парам  Первыми поставить менее подготовленных лыжников  Обратить внимание на положение палочек во время спуска  Интервал и дистанция движения не менее 2 метров  Дистанция 2 метра |
| **За**  **кл.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь**  **10’** | 1. Возвращение на лыжную базу  2. Сдача лыжного инвентаря  3. Построение  4. Подведение итогов урока, краткий анализ его частей**,** дать домашнее задание. | 5-6’  1-2’  30"  1’30” | В одной колонне.  Инвентарь ставить строго на свои места  В одну шеренгу  Отметить внимательных и активных, указать на общие ошибки, доступные упражнения. |

**Конспект урока по лыжной подготовке для 6 класса**

**Дата:28.01.2014**

**Место:** *лыжная трасса*

**Время:** *45 мин*

**Инвентарь:** *лыжные палки, лыжи*

**Задачи урока: 1.** Обучение техники одновременного двушажного хода

**2.** Совершенствование конькового хода с палками, прижатыми подмышками к туловищу

**3.** Совершенствование подъемов ступающим шагом

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ход урока | Доз-  ка | ОМУ |
| **По**  **дг**  **от.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **17’** | 1.Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  2.Инструктаж по технике безопасности во время занятии по лыжной подготовке  3. Строевые команды:  -напра-во; - нале-во; -кру-гом  4. Передвижение к месту занятий  5. Прохождение малого круга произвольным способом  6. Построение для выполнения упражнений основной части | 3’  6’  30”  5’  2’  30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной форме  По окончании лекции задать вопросы по теме лекции.  Добиться правильного и одновременного выполнения  В колонне по одному.  Темп медленный  В одну шеренгу |
| **О**  **с**  **н**  **о**  **в**  **н**  **а**  **я**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **18’** | 1. Обучение техники одновременного двушажного хода Обратить внимание на постановку лыжи и нахождения точки опоры  2 Совершенствование конькового хода с палками, прижатыми подмышками к туловищу  3 Совершенствование подъемов ступающим шагом  4. Построение в одну колонну с лыжами в руках. | 8’  4’  5’30”  30” | Проводить по парам  Первыми поставить менее подготовленных лыжников  Интервал и дистанция движения не менее 2 метров  Обратить внимание на положение палочек во время спуска  Дистанция 2 метра |
| **За**  **кл.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь**  **10’** | 1. Возвращение на лыжную базу  2. Сдача лыжного инвентаря  3. Построение  4. Подведение итогов урока, краткий анализ его частей**,** дать домашнее задание. | 5-6’  1-2’  30"  1’30” | В одной колонне.  Инвентарь ставить строго на свои места  В одну шеренгу  Отметить внимательных и активных, указать на общие ошибки, доступные упражнения. |

**Конспект урока по лыжной подготовке № 6 для 6 класса**

**Дата:24.01.2012**

**Место:** *лыжная трасса*

**Время:** *45 мин*

**Инвентарь:** *лыжные палки, лыжи*

**Задачи урока: 1.** Обучение отталкиванию руками в одновременном двушажном ходе

**2.** Совершенствование конькового хода с палками, прижатыми подмышками к туловищу

**3.** Совершенствование подъемов ступающим шагом

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ход урока | Доз-  ка | ОМУ |
| **По**  **дг**  **от.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **17’** | 1.Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  2.Инструктаж по технике безопасности во время занятии по лыжной подготовке  3. Строевые команды:  -напра-во; - нале-во; -кру-гом  4. Передвижение к месту занятий  5. Прохождение малого круга произвольным способом  6. Построение для выполнения упражнений основной части | 3’  6’  30”  5’  2’  30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной форме  По окончании лекции задать вопросы по теме лекции.  Добиться правильного и одновременного выполнения  В колонне по одному.  Темп медленный  В одну шеренгу |
| **О**  **с**  **н**  **о**  **в**  **н**  **а**  **я**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **18’** | 1. Обучение отталкиванию руками в одновременном двушажном ходе Обратить внимание на постановку лыжи и нахождения точки опоры  2 Совершенствование конькового хода с палками, прижатыми подмышками к туловищу  3 Совершенствование подъемов ступающим шагом  4. Построение в одну колонну с лыжами в руках. | 8’  4’  5’30”  30” | Проводить по парам  Первыми поставить менее подготовленных лыжников  Интервал и дистанция движения не менее 2 метров  Обратить внимание на положение палочек во время спуска  Дистанция 2 метра |
| **За**  **кл.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь**  **10’** | 1. Возвращение на лыжную базу  2. Сдача лыжного инвентаря  3. Построение  4. Подведение итогов урока, краткий анализ его частей**,** дать домашнее задание. | 5-6’  1-2’  30"  1’30” | В одной колонне.  Инвентарь ставить строго на свои места  В одну шеренгу  Отметить внимательных и активных, указать на общие ошибки, доступные упражнения. |

**Конспект урока по лыжной подготовке № 7 для 6 класса**

**Дата:26.01.2012**

**Место:** *лыжная трасса*

**Время:** *45 мин*

**Инвентарь:** *лыжные палки, лыжи*

**Задачи урока: 1.** Обучение движению туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения

**2.** Совершенствование согласованного движения рук при отталкивании в попеременно двушажном ходе

**3.** Совершенствование спусков

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ход урока | Доз-  ка | ОМУ |
| **По**  **дг**  **от.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **17’** | 1.Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  2.Инструктаж по технике безопасности во время занятии по лыжной подготовке  3. Строевые команды:  -напра-во; - нале-во; -кру-гом  4. Передвижение к месту занятий  5. Прохождение малого круга произвольным способом  6. Построение для выполнения упражнений основной части | 3’  6’  30”  5’  2’  30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной форме  По окончании лекции задать вопросы по теме лекции.  Добиться правильного и одновременного выполнения  В колонне по одному.  Темп медленный  В одну шеренгу |
| **О**  **с**  **н**  **о**  **в**  **н**  **а**  **я**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **18’** | 1. Обучение движению туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения   Обратить внимание на постановку лыжи на ребро и переходу от скольжения к отталкиванию.   1. Совершенствование согласованного движения рук при отталкивании в попеременно двушажном ходе   Обратить внимание на глубину приседа и силу толчка  3. **.** Совершенствование спусков  4. Построение в одну колонну с лыжами в руках. | 8’  4’  5’30”  30” | Проводить по парам  Первыми поставить менее подготовленных лыжников  Интервал и дистанция движения не менее 2 метров  Обратить внимание на положение палочек во время спуска  Дистанция 2 метра |
| **За**  **кл.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь**  **10’** | 1. Возвращение на лыжную базу  2. Сдача лыжного инвентаря  3. Построение  4. Подведение итогов урока, краткий анализ его частей**,** дать домашнее задание. | 5-6’  1-2’  30"  1’30” | В одной колонне.  Инвентарь ставить строго на свои места  В одну шеренгу  Отметить внимательных и активных, указать на общие ошибки, доступные упражнения. |

**Конспект урока по лыжной подготовке № 8 для 6 класса**

**Дата:31.01.2012**

**Место:** *лыжная трасса*

**Время:** *45 мин*

**Инвентарь:** *лыжные палки, лыжи*

**Задачи урока: 1.** Обучение длительному скольжению на одной лыже в коньковом ходе

**2.** Совершенствование согласованного движения рук одновременном двушажном ходе

**3.** Совершенствовать разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ход урока | Доз-  ка | ОМУ |
| **По**  **дг**  **от.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **17’** | 1.Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  2.Инструктаж по технике безопасности во время занятии по лыжной подготовке  3. Строевые команды:  -напра-во; - нале-во; -кру-гом  4. Передвижение к месту занятий  5. Прохождение малого круга произвольным способом  6. Построение для выполнения упражнений основной части | 3’  6’  30”  5’  2’  30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной форме  По окончании лекции задать вопросы по теме лекции.  Добиться правильного и одновременного выполнения  В колонне по одному.  Темп медленный  В одну шеренгу |
| **О**  **с**  **н**  **о**  **в**  **н**  **а**  **я**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **18’** | 1. Обучение длительному скольжению на одной лыже в коньковом ходе   Обратить внимание на постановку лыжи на ребро и переходу от скольжения к отталкиванию.   1. Совершенствование согласованного движения рук одновременном двушажном ходе   Обратить внимание на глубину приседа и силу толчка  3. Совершенствовать разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе  4. Построение в одну колонну с лыжами в руках. | 8’  4’  5’30”  30” | Проводить по парам  Первыми поставить менее подготовленных лыжников  Интервал и дистанция движения не менее 2 метров  Обратить внимание на положение палочек во время отталкивания  Дистанция 2 метра |
| **За**  **кл.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь**  **10’** | 1. Возвращение на лыжную базу  2. Сдача лыжного инвентаря  3. Построение  4. Подведение итогов урока, краткий анализ его частей**,** дать домашнее задание. | 5-6’  1-2’  30"  1’30” | В одной колонне.  Инвентарь ставить строго на свои места  В одну шеренгу  Отметить внимательных и активных, указать на общие ошибки, доступные упражнения. |

**Конспект урока по лыжной подготовке № 9 для 6 класса**

**Дата:**

**Место:** *лыжная трасса*

**Время:** *45 мин*

**Инвентарь:** *лыжные палки, лыжи*

**Задачи урока: 1.** Обучение движению туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения

**2.** Совершенствование разгибанию рук и движению её за бедро при отталкивании в попеременно двушажном ходе

**3.** Совершенствование переходов из высокой стойки в низкую

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ход урока | Доз-  ка | ОМУ |
| **По**  **дг**  **от.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **17’** | 1.Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  2.Инструктаж по технике безопасности во время занятии по лыжной подготовке  3. Строевые команды:  -напра-во; - нале-во; -кру-гом  4. Передвижение к месту занятий  5. Прохождение малого круга произвольным способом  6. Построение для выполнения упражнений основной части | 3’  6’  30”  5’  2’  30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной форме  По окончании лекции задать вопросы по теме лекции.  Добиться правильного и одновременного выполнения  В колонне по одному.  Темп медленный  В одну шеренгу |
| **О**  **с**  **н**  **о**  **в**  **н**  **а**  **я**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **18’** | 1. Обучение движению туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения   Обратить внимание на постановку лыжи на ребро и переходу от скольжения к отталкиванию.   1. Совершенствование разгибания рук и движению её за бедро при отталкивании в попеременно двушажном ходе   Обратить внимание на глубину приседа и силу толчка  3.  Совершенствование переходов из высокой стойки в низкую  4. Построение в одну колонну с лыжами в руках. | 8’  4’  5’30”  30” | Проводить по парам  Первыми поставить менее подготовленных лыжников  Интервал и дистанция движения не менее 2 метров  Обратить внимание на положение палочек во время спуска  Дистанция 2 метра |
| **За**  **кл.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь**  **10’** | 1. Возвращение на лыжную базу  2. Сдача лыжного инвентаря  3. Построение  4. Подведение итогов урока, краткий анализ его частей**,** дать домашнее задание. | 5-6’  1-2’  30"  1’30” | В одной колонне.  Инвентарь ставить строго на свои места  В одну шеренгу  Отметить внимательных и активных, указать на общие ошибки, доступные упражнения. |

**Конспект урока по лыжной подготовке № 10 для 6 класса**

**Дата:**

**Место:** *лыжная трасса*

**Время:** *45 мин*

**Инвентарь:** *лыжные палки, лыжи*

**Задачи урока: 1.** Обучение ускоренному согласованию движении маховой ноги и руки, выносящей палку в попеременно двухшажном ходе.

**2.** Совершенствование ритма движению в одновременно двушажном ходе

**3.** Совершенствование отведения нижней лыжи в упор, постановки её на внутреннее ребро и постепенное снижение скорости при торможении

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ход урока | Доз-  ка | ОМУ |
| **По**  **дг**  **от.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **17’** | 1.Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  2.Инструктаж по технике безопасности во время занятии по лыжной подготовке  3. Строевые команды:  -напра-во; - нале-во; -кру-гом  4. Передвижение к месту занятий  5. Прохождение малого круга произвольным способом  6. Построение для выполнения упражнений основной части | 3’  6’  30”  5’  2’  30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной форме  По окончании лекции задать вопросы по теме лекции.  Добиться правильного и одновременного выполнения  В колонне по одному.  Темп медленный  В одну шеренгу |
| **О**  **с**  **н**  **о**  **в**  **н**  **а**  **я**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **18’** | 1. Обучение ускоренному согласованию движении маховой ноги и руки, выносящей палку в попеременно двухшажном ходе.   Обратить внимание на постановку лыжи на ребро и переходу от скольжения к отталкиванию.   1. Совершенствование ритма движению в одновременно двушажном ходе   Обратить внимание на глубину приседа и силу толчка  3.  Совершенствование отведения нижней лыжи в упор, постановки её на внутреннее ребро и постепенное снижение скорости при торможении  4. Построение в одну колонну с лыжами в руках. | 8’  4’  5’30”  30” | Проводить по парам  Первыми поставить менее подготовленных лыжников  Интервал и дистанция движения не менее 2 метров  Обратить внимание на положение палочек во время спуска  Дистанция 2 метра |
| **За**  **кл.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь**  **10’** | 1. Возвращение на лыжную базу  2. Сдача лыжного инвентаря  3. Построение  4. Подведение итогов урока, краткий анализ его частей**,** дать домашнее задание. | 5-6’  1-2’  30"  1’30” | В одной колонне.  Инвентарь ставить строго на свои места  В одну шеренгу  Отметить внимательных и активных, указать на общие ошибки, доступные упражнения. |

**Конспект урока по лыжной подготовке № 11 для 6 класса**

**Дата:**

**Место:** *лыжная трасса*

**Время:** *45 мин*

**Инвентарь:** *лыжные палки, лыжи*

**Задачи урока: 1.** Обучение ускоренному согласованию движении маховой ноги и руки, выносящей палку в попеременно двухшажном ходе.

**2.** Совершенствование ритма движению в одновременно двушажном ходе

**3.** Совершенствование отведения нижней лыжи в упор, постановки её на внутреннее ребро и постепенное снижение скорости при торможении

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ход урока | Доз-  ка | ОМУ |
| **По**  **дг**  **от.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **17’** | 1.Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  2.Инструктаж по технике безопасности во время занятии по лыжной подготовке  3. Строевые команды:  -напра-во; - нале-во; -кру-гом  4. Передвижение к месту занятий  5. Прохождение малого круга произвольным способом  6. Построение для выполнения упражнений основной части | 3’  6’  30”  5’  2’  30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной форме  По окончании лекции задать вопросы по теме лекции.  Добиться правильного и одновременного выполнения  В колонне по одному.  Темп медленный  В одну шеренгу |
| **О**  **с**  **н**  **о**  **в**  **н**  **а**  **я**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **18’** | 1. Обучение ускоренному согласованию движении маховой ноги и руки, выносящей палку в попеременно двухшажном ходе.   Обратить внимание на постановку лыжи на ребро и переходу от скольжения к отталкиванию.   1. Совершенствование ритма движению в одновременно двушажном ходе   Обратить внимание на глубину приседа и силу толчка  3.  Совершенствование отведения нижней лыжи в упор, постановки её на внутреннее ребро и постепенное снижение скорости при торможении  4. Построение в одну колонну с лыжами в руках. | 8’  4’  5’30”  30” | Проводить по парам  Первыми поставить менее подготовленных лыжников  Интервал и дистанция движения не менее 2 метров  Обратить внимание на положение палочек во время спуска  Дистанция 2 метра |
| **За**  **кл.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь**  **10’** | 1. Возвращение на лыжную базу  2. Сдача лыжного инвентаря  3. Построение  4. Подведение итогов урока, краткий анализ его частей**,** дать домашнее задание. | 5-6’  1-2’  30"  1’30” | В одной колонне.  Инвентарь ставить строго на свои места  В одну шеренгу  Отметить внимательных и активных, указать на общие ошибки, доступные упражнения. |

**Конспект урока по лыжной подготовке № 12 для 6 класса**

**Дата:**

**Место:** *лыжная трасса*

**Время:** *45 мин*

**Инвентарь:** *лыжные палки, лыжи*

**Задачи урока: 1.** Обучение наклону туловища и разгибанию рук при отталкивании в одновременно двухшажном ходе.

**2.** Совершенствование длительного скольжения на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми к туловищу.

**3.** Совершенствование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором

**4.** Совершенствование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ход урока | Доз-  ка | ОМУ |
| **По**  **дг**  **от.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **17’** | 1.Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  2.Инструктаж по технике безопасности во время занятии по лыжной подготовке  3. Строевые команды:  -напра-во; - нале-во; -кру-гом  4. Передвижение к месту занятий  5. Прохождение малого круга произвольным способом  6. Построение для выполнения упражнений основной части | 3’  6’  30”  5’  2’  30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной форме  По окончании лекции задать вопросы по теме лекции.  Добиться правильного и одновременного выполнения  В колонне по одному.  Темп медленный  В одну шеренгу |
| **О**  **с**  **н**  **о**  **в**  **н**  **а**  **я**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **18’** | 1. Обучение наклону туловища и разгибанию рук при отталкивании в одновременно двухшажном ходе.   Обратить внимание на постановку лыжи на ребро и переходу от скольжения к отталкиванию.   1. Совершенствование длительного скольжения на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми к туловищу.   Обратить внимание на глубину приседа и силу толчка  3.  Совершенствование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором  4. Совершенствование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором | 8’  4’  5’30”  30” | Проводить по парам  Первыми поставить менее подготовленных лыжников  Интервал и дистанция движения не менее 2 метров  Обратить внимание на положение палочек во время спуска  Дистанция 2 метра |
| **За**  **кл.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь**  **10’** | 1. Возвращение на лыжную базу  2. Сдача лыжного инвентаря  3. Построение  4. Подведение итогов урока, краткий анализ его частей**,** дать домашнее задание. | 5-6’  1-2’  30"  1’30” | В одной колонне.  Инвентарь ставить строго на свои места  В одну шеренгу  Отметить внимательных и активных, указать на общие ошибки, доступные упражнения. |

**Конспект урока по лыжной подготовке № 13 для 6 класса**

**Дата:**

**Место:** *лыжная трасса*

**Время:** *45 мин*

**Инвентарь:** *лыжные палки, лыжи*

**Задачи урока: 1.** Обучение непрерывному движению до 6 км.

**2.** Совершенствование торможения упором

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ход урока | Доз-  ка | ОМУ |
| **По**  **дг**  **от.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **17’** | 1.Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  2.Инструктаж по технике безопасности во время занятии по лыжной подготовке  3. Строевые команды:  -напра-во; - нале-во; -кру-гом  4. Передвижение к месту занятий  5. Прохождение малого круга произвольным способом  6. Построение для выполнения упражнений основной части | 3’  6’  30”  5’  2’  30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной форме  По окончании лекции задать вопросы по теме лекции.  Добиться правильного и одновременного выполнения  В колонне по одному.  Темп медленный  В одну шеренгу |
| **О**  **с**  **н**  **о**  **в**  **н**  **а**  **я**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **18’** | Обучение непрерывному движению до 6 км Обратить внимание на постановку лыжи на ребро и переходу от скольжения к отталкиванию.  Совершенствование длительного скольжения на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми к туловищу.  Обратить внимание на глубину приседа и силу толчка  3.  Совершенствование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором  4. Совершенствование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором | 8’  4’  5’30”  30” | Проводить по парам  Первыми поставить менее подготовленных лыжников  Интервал и дистанция движения не менее 2 метров  Обратить внимание на положение палочек во время спуска  Дистанция 2 метра |
| **За**  **кл.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь**  **10’** | 1. Возвращение на лыжную базу  2. Сдача лыжного инвентаря  3. Построение  4. Подведение итогов урока, краткий анализ его частей**,** дать домашнее задание. | 5-6’  1-2’  30"  1’30” | В одной колонне.  Инвентарь ставить строго на свои места  В одну шеренгу  Отметить внимательных и активных, указать на общие ошибки, доступные упражнения. |

**Конспект урока по лыжной подготовке № 14 для 6 класса**

**Дата:**

**Место:** *лыжная трасса*

**Время:** *45 мин*

**Инвентарь:** *лыжные палки, лыжи*

**Задачи урока: 1.** Обучение непрерывному движению до 6 км.

**2.** Совершенствование торможения упором

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ход урока | Доз-  ка | ОМУ |
| **По**  **дг**  **от.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **17’** | 1.Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  2.Инструктаж по технике безопасности во время занятии по лыжной подготовке  3. Строевые команды:  -напра-во; - нале-во; -кру-гом  4. Передвижение к месту занятий  5. Прохождение малого круга произвольным способом  6. Построение для выполнения упражнений основной части | 3’  6’  30”  5’  2’  30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной форме  По окончании лекции задать вопросы по теме лекции.  Добиться правильного и одновременного выполнения  В колонне по одному.  Темп медленный  В одну шеренгу |
| **О**  **с**  **н**  **о**  **в**  **н**  **а**  **я**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **18’** | Обучение непрерывному движению до 6 км Обратить внимание на постановку лыжи на ребро и переходу от скольжения к отталкиванию.  Совершенствование длительного скольжения на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми к туловищу.  Обратить внимание на глубину приседа и силу толчка  3.  Совершенствование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором  4. Совершенствование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором | 8’  4’  5’30”  30” | Проводить по парам  Первыми поставить менее подготовленных лыжников  Интервал и дистанция движения не менее 2 метров  Обратить внимание на положение палочек во время спуска  Дистанция 2 метра |
| **За**  **кл.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь**  **10’** | 1. Возвращение на лыжную базу  2. Сдача лыжного инвентаря  3. Построение  4. Подведение итогов урока, краткий анализ его частей**,** дать домашнее задание. | 5-6’  1-2’  30"  1’30” | В одной колонне.  Инвентарь ставить строго на свои места  В одну шеренгу  Отметить внимательных и активных, указать на общие ошибки, доступные упражнения. |

**Конспект урока по лыжной подготовке № 15 для 6 класса**

**Дата:**

**Место:** *лыжная трасса*

**Время:** *45 мин*

**Инвентарь:** *лыжные палки, лыжи*

**Задачи урока: 1.** Совершенствование наклона туловища и разгибанию рук при отталкивании в одновременно двухшажном ходе.

**2.** Совершенствование длительного скольжения на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми к туловищу.

**3.** Совершенствование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором

**4.** Совершенствование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ход урока | Доз-  ка | ОМУ |
| **По**  **дг**  **от.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **17’** | 1.Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  2.Инструктаж по технике безопасности во время занятии по лыжной подготовке  3. Строевые команды:  -напра-во; - нале-во; -кру-гом  4. Передвижение к месту занятий  5. Прохождение малого круга произвольным способом  6. Построение для выполнения упражнений основной части | 3’  6’  30”  5’  2’  30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной форме  По окончании лекции задать вопросы по теме лекции.  Добиться правильного и одновременного выполнения  В колонне по одному.  Темп медленный  В одну шеренгу |
| **О**  **с**  **н**  **о**  **в**  **н**  **а**  **я**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **18’** | 1. Обучение наклону туловища и разгибанию рук при отталкивании в одновременно двухшажном ходе.   Обратить внимание на постановку лыжи на ребро и переходу от скольжения к отталкиванию.   1. Совершенствование длительного скольжения на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми к туловищу.   Обратить внимание на глубину приседа и силу толчка  3.  Совершенствование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором  4. Совершенствование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором | 8’  4’  5’30”  30” | Проводить по парам  Первыми поставить менее подготовленных лыжников  Интервал и дистанция движения не менее 2 метров  Обратить внимание на положение палочек во время спуска  Дистанция 2 метра |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **За**  **кл.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь**  **10’** | 1. Возвращение на лыжную базу  2. Сдача лыжного инвентаря  3. Построение  4. Подведение итогов урока, краткий анализ его частей**,** дать домашнее задание. | 5-6’  1-2’  30"  1’30” | В одной колонне.  Инвентарь ставить строго на свои места  В одну шеренгу  Отметить внимательных и активных, указать на общие ошибки, доступные упражнения. |

**Конспект урока по лыжной подготовке № 16 для 6 класса**

**Дата:**

**Место:** *лыжная трасса*

**Время:** *45 мин*

**Инвентарь:** *лыжные палки, лыжи*

**Задачи урока: 1.** Лыжные гонки дистанции 2 км.

**2.** Самоконтроль на занятиях

**3.** Оказание первой помощи при травмах и обморожениях

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ход урока | Доз-  ка | ОМУ |
| **По**  **дг**  **от.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **17’** | 1.Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  2.Инструктаж по технике безопасности во время занятии по лыжной подготовке  3. Строевые команды:  -напра-во; - нале-во; -кру-гом  4. Передвижение к месту занятий  5. Прохождение малого круга произвольным способом  6. Построение для выполнения упражнений основной части | 3’  6’  30”  5’  2’  30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной форме  По окончании лекции задать вопросы по теме лекции.  Добиться правильного и одновременного выполнения  В колонне по одному.  Темп медленный  В одну шеренгу |
| **О**  **с**  **н**  **о**  **в**  **н**  **а**  **я**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**  **18’** | 1. Лыжные гонки дистанции 2 км.   Обратить внимание на постановку лыжи на ребро и переходу от скольжения к отталкиванию.   1. Самоконтроль на занятиях   Обратить внимание на глубину приседа и силу толчка  3.  Оказание первой помощи при травмах и обморожениях | 8’  4’  5’30”  30” | Проводить по парам  Первыми поставить менее подготовленных лыжников  Интервал и дистанция движения не менее 2 метров  Обратить внимание на положение палочек во время спуска  Дистанция 2 метра |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **За**  **кл.**  **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь**  **10’** | 1. Возвращение на лыжную базу  2. Сдача лыжного инвентаря  3. Построение  4. Подведение итогов урока, краткий анализ его частей**,** дать домашнее задание. | 5-6’  1-2’  30"  1’30” | В одной колонне.  Инвентарь ставить строго на свои места  В одну шеренгу  Отметить внимательных и активных, указать на общие ошибки, доступные упражнения. |