**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 подготовке3. Строевые команды:-напра-во; - нале-во; -кру-гом4. Передвижение к месту занятий5. Прохождение малого круга произвольным способом6. Построение для выполнения упражнений основной части  | 3’6’30”5’2’30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной формеПо окончании лекции задать вопросы по теме лекции.Добиться правильного и одновременного выполненияВ колонне по одному. Темп медленныйВ одну шеренгу |
| **О****с****н****о****в****н****а****я****ч****а****с****т****ь.****18’** | 1. Совершенствование техники попеременного двушажного ходаОбратить 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 туловища3. Переносы массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок4. Построение в одну колонну с лыжами в руках. | 8’8’1’30”30” | Проводить по парамПервыми поставить менее подготовленных лыжниковИнтервал и дистанция движения не менее 2 метровСоблюдать правильное чередование вдоха и выдоха с положениями рукДистанция 2 метра |
| **За****кл.****ч****а****с****т****ь****10’** | 1. Возвращение на лыжную базу2. Сдача лыжного инвентаря3. Построение4. 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 местаВ одну шеренгуОтметить 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 подготовке3. Строевые команды:-напра-во; - нале-во; -кру-гом4. Передвижение к месту занятий5. Прохождение малого круга произвольным способом6. Построение для выполнения упражнений основной части  | 3’6’30”5’2’30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной формеПо окончании лекции задать вопросы по теме лекции.Добиться правильного и одновременного выполненияВ колонне по одному. Темп медленныйВ одну шеренгу |
| **О****с****н****о****в****н****а****я****ч****а****с****т****ь.****18’** | Совершенствование техники одновременного и попеременного двушажного ходаОбратить внимание на движение маховой ногой 2. Совершенствование техники бесшажного хода Обратить внимание на движение туловища3. Прохождение дистанции 2000 м4. Построение в одну колонну с лыжами в руках. | 8’4’5’30”30” | Проводить по парамПервыми поставить менее подготовленных лыжниковИнтервал и дистанция движения не менее 2 метровОбратить внимание на положение палочек во время спускаДистанция 2 метра |
| **За****кл.****ч****а****с****т****ь****10’** | 1. Возвращение на лыжную базу2. Сдача лыжного инвентаря3. Построение4. 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 местаВ одну шеренгуОтметить 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 подготовке3. Строевые команды:-напра-во; - нале-во; -кру-гом4. Передвижение к месту занятий5. Прохождение малого круга произвольным способом6. Построение для выполнения упражнений основной части  | 3’6’30”5’2’30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной формеПо окончании лекции задать вопросы по теме лекции.Добиться правильного и одновременного выполненияВ колонне по одному. Темп медленныйВ 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 упором3. **.** Совершенствование подъемов ступающим шагом.4. Построение в одну колонну с лыжами в руках. | 8’4’5’30”30” | Проводить по парамПервыми поставить менее подготовленных лыжниковОбратить внимание на положение палочек во время спускаИнтервал и дистанция движения не менее 2 метровДистанция 2 метра |
| **За****кл.****ч****а****с****т****ь****10’** | 1. Возвращение на лыжную базу2. Сдача лыжного инвентаря3. Построение4. 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 местаВ одну шеренгуОтметить 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 подготовке3. Строевые команды:-напра-во; - нале-во; -кру-гом4. Передвижение к месту занятий5. Прохождение малого круга произвольным способом6. Построение для выполнения упражнений основной части  | 3’6’30”5’2’30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной формеПо окончании лекции задать вопросы по теме лекции.Добиться правильного и одновременного выполненияВ колонне по одному. Темп медленныйВ 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 упором3. **.** Совершенствование подъемов ступающим шагом.4. Построение в одну колонну с лыжами в руках. | 8’4’5’30”30” | Проводить по парамПервыми поставить менее подготовленных лыжниковОбратить внимание на положение палочек во время спускаИнтервал и дистанция движения не менее 2 метровДистанция 2 метра |
| **За****кл.****ч****а****с****т****ь****10’** | 1. Возвращение на лыжную базу2. Сдача лыжного инвентаря3. Построение4. 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 местаВ одну шеренгуОтметить 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 подготовке3. Строевые команды:-напра-во; - нале-во; -кру-гом4. Передвижение к месту занятий5. Прохождение малого круга произвольным способом6. Построение для выполнения упражнений основной части  | 3’6’30”5’2’30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной формеПо окончании лекции задать вопросы по теме лекции.Добиться правильного и одновременного выполненияВ колонне по одному. Темп медленныйВ 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 туловищу3 Совершенствование подъемов ступающим шагом4. Построение в одну колонну с лыжами в руках. | 8’4’5’30”30” | Проводить по парамПервыми поставить менее подготовленных лыжниковИнтервал и дистанция движения не менее 2 метровОбратить внимание на положение палочек во время спускаДистанция 2 метра |
| **За****кл.****ч****а****с****т****ь****10’** | 1. Возвращение на лыжную базу2. Сдача лыжного инвентаря3. Построение4. 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 местаВ одну шеренгуОтметить 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 подготовке3. Строевые команды:-напра-во; - нале-во; -кру-гом4. Передвижение к месту занятий5. Прохождение малого круга произвольным способом6. Построение для выполнения упражнений основной части  | 3’6’30”5’2’30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной формеПо окончании лекции задать вопросы по теме лекции.Добиться правильного и одновременного выполненияВ колонне по одному. Темп медленныйВ 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 туловищу3 Совершенствование подъемов ступающим шагом4. Построение в одну колонну с лыжами в руках. | 8’4’5’30”30” | Проводить по парамПервыми поставить менее подготовленных лыжниковИнтервал и дистанция движения не менее 2 метровОбратить внимание на положение палочек во время спускаДистанция 2 метра |
| **За****кл.****ч****а****с****т****ь****10’** | 1. Возвращение на лыжную базу2. Сдача лыжного инвентаря3. Построение4. 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 местаВ одну шеренгуОтметить 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 подготовке3. Строевые команды:-напра-во; - нале-во; -кру-гом4. Передвижение к месту занятий5. Прохождение малого круга произвольным способом6. Построение для выполнения упражнений основной части  | 3’6’30”5’2’30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной формеПо окончании лекции задать вопросы по теме лекции.Добиться правильного и одновременного выполненияВ колонне по одному. Темп медленныйВ 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 толчка3. **.** Совершенствование спусков4. Построение в одну колонну с лыжами в руках. | 8’4’5’30”30” | Проводить по парамПервыми поставить менее подготовленных лыжниковИнтервал и дистанция движения не менее 2 метровОбратить внимание на положение палочек во время спускаДистанция 2 метра |
| **За****кл.****ч****а****с****т****ь****10’** | 1. Возвращение на лыжную базу2. Сдача лыжного инвентаря3. Построение4. 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 местаВ одну шеренгуОтметить 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 подготовке3. Строевые команды:-напра-во; - нале-во; -кру-гом4. Передвижение к месту занятий5. Прохождение малого круга произвольным способом6. Построение для выполнения упражнений основной части  | 3’6’30”5’2’30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной формеПо окончании лекции задать вопросы по теме лекции.Добиться правильного и одновременного выполненияВ колонне по одному. Темп медленныйВ 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 толчка3. 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 парамПервыми поставить менее подготовленных лыжниковИнтервал и дистанция движения не менее 2 метровОбратить внимание на положение палочек во время отталкивания Дистанция 2 метра |
| **За****кл.****ч****а****с****т****ь****10’** | 1. Возвращение на лыжную базу2. Сдача лыжного инвентаря3. Построение4. 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 местаВ одну шеренгуОтметить 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 подготовке3. Строевые команды:-напра-во; - нале-во; -кру-гом4. Передвижение к месту занятий5. Прохождение малого круга произвольным способом6. Построение для выполнения упражнений основной части  | 3’6’30”5’2’30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной формеПо окончании лекции задать вопросы по теме лекции.Добиться правильного и одновременного выполненияВ колонне по одному. Темп медленныйВ 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 парамПервыми поставить менее подготовленных лыжниковИнтервал и дистанция движения не менее 2 метровОбратить внимание на положение палочек во время спускаДистанция 2 метра |
| **За****кл.****ч****а****с****т****ь****10’** | 1. Возвращение на лыжную базу2. Сдача лыжного инвентаря3. Построение4. 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 местаВ одну шеренгуОтметить 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 подготовке3. Строевые команды:-напра-во; - нале-во; -кру-гом4. Передвижение к месту занятий5. Прохождение малого круга произвольным способом6. Построение для выполнения упражнений основной части  | 3’6’30”5’2’30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной формеПо окончании лекции задать вопросы по теме лекции.Добиться правильного и одновременного выполненияВ колонне по одному. Темп медленныйВ 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 парамПервыми поставить менее подготовленных лыжниковИнтервал и дистанция движения не менее 2 метровОбратить внимание на положение палочек во время спускаДистанция 2 метра |
| **За****кл.****ч****а****с****т****ь****10’** | 1. Возвращение на лыжную базу2. Сдача лыжного инвентаря3. Построение4. 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 местаВ одну шеренгуОтметить 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 подготовке3. Строевые команды:-напра-во; - нале-во; -кру-гом4. Передвижение к месту занятий5. Прохождение малого круга произвольным способом6. Построение для выполнения упражнений основной части  | 3’6’30”5’2’30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной формеПо окончании лекции задать вопросы по теме лекции.Добиться правильного и одновременного выполненияВ колонне по одному. Темп медленныйВ 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 парамПервыми поставить менее подготовленных лыжниковИнтервал и дистанция движения не менее 2 метровОбратить внимание на положение палочек во время спускаДистанция 2 метра |
| **За****кл.****ч****а****с****т****ь****10’** | 1. Возвращение на лыжную базу2. Сдача лыжного инвентаря3. Построение4. 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 местаВ одну шеренгуОтметить 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 подготовке3. Строевые команды:-напра-во; - нале-во; -кру-гом4. Передвижение к месту занятий5. Прохождение малого круга произвольным способом6. Построение для выполнения упражнений основной части  | 3’6’30”5’2’30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной формеПо окончании лекции задать вопросы по теме лекции.Добиться правильного и одновременного выполненияВ колонне по одному. Темп медленныйВ 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 парамПервыми поставить менее подготовленных лыжниковИнтервал и дистанция движения не менее 2 метровОбратить внимание на положение палочек во время спускаДистанция 2 метра |
| **За****кл.****ч****а****с****т****ь****10’** | 1. Возвращение на лыжную базу2. Сдача лыжного инвентаря3. Построение4. 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 местаВ одну шеренгуОтметить 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 подготовке3. Строевые команды:-напра-во; - нале-во; -кру-гом4. Передвижение к месту занятий5. Прохождение малого круга произвольным способом6. Построение для выполнения упражнений основной части  | 3’6’30”5’2’30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной формеПо окончании лекции задать вопросы по теме лекции.Добиться правильного и одновременного выполненияВ колонне по одному. Темп медленныйВ 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 парамПервыми поставить менее подготовленных лыжниковИнтервал и дистанция движения не менее 2 метровОбратить внимание на положение палочек во время спускаДистанция 2 метра |
| **За****кл.****ч****а****с****т****ь****10’** | 1. Возвращение на лыжную базу2. Сдача лыжного инвентаря3. Построение4. 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 местаВ одну шеренгуОтметить 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 подготовке3. Строевые команды:-напра-во; - нале-во; -кру-гом4. Передвижение к месту занятий5. Прохождение малого круга произвольным способом6. Построение для выполнения упражнений основной части  | 3’6’30”5’2’30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной формеПо окончании лекции задать вопросы по теме лекции.Добиться правильного и одновременного выполненияВ колонне по одному. Темп медленныйВ 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 парамПервыми поставить менее подготовленных лыжниковИнтервал и дистанция движения не менее 2 метровОбратить внимание на положение палочек во время спускаДистанция 2 метра |
| **За****кл.****ч****а****с****т****ь****10’** | 1. Возвращение на лыжную базу2. Сдача лыжного инвентаря3. Построение4. 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 местаВ одну шеренгуОтметить 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 подготовке3. Строевые команды:-напра-во; - нале-во; -кру-гом4. Передвижение к месту занятий5. Прохождение малого круга произвольным способом6. Построение для выполнения упражнений основной части  | 3’6’30”5’2’30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной формеПо окончании лекции задать вопросы по теме лекции.Добиться правильного и одновременного выполненияВ колонне по одному. Темп медленныйВ 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 парамПервыми поставить менее подготовленных лыжниковИнтервал и дистанция движения не менее 2 метровОбратить внимание на положение палочек во время спускаДистанция 2 метра |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **За****кл.****ч****а****с****т****ь****10’** | 1. Возвращение на лыжную базу2. Сдача лыжного инвентаря3. Построение4. 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 местаВ одну шеренгуОтметить 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 подготовке3. Строевые команды:-напра-во; - нале-во; -кру-гом4. Передвижение к месту занятий5. Прохождение малого круга произвольным способом6. Построение для выполнения упражнений основной части  | 3’6’30”5’2’30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной формеПо окончании лекции задать вопросы по теме лекции.Добиться правильного и одновременного выполненияВ колонне по одному. Темп медленныйВ 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 парамПервыми поставить менее подготовленных лыжниковИнтервал и дистанция движения не менее 2 метровОбратить внимание на положение палочек во время спускаДистанция 2 метра |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **За****кл.****ч****а****с****т****ь****10’** | 1. Возвращение на лыжную базу2. Сдача лыжного инвентаря3. Построение4. 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 местаВ одну шеренгуОтметить внимательных и активных, указать на общие ошибки, доступные упражнения. |