

План-конспект урока по лыжной подготовке.

3 «А» класс

Тема урока: Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.

Тип урока: ознакомление с новым материалом.

Цель: ознакомление и овладение способом действий лыжной ходьбы: попеременным двухшажным ходом.

Задачи:

Образовательные: ознакомить с передвижением попеременным двухшажным ходом.

Оздоровительные: укрепить ССС, ДС, ИС, ОДА.

Развивающие: развить двигательные качества – ловкость, координацию, выносливость, скоростно-силовые качества.

Воспитательные: воспитать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм, ответственность.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки, свисток.

Место проведения: школьный стадион

Дата проведения:

Проводящий: Лукин А.В.

Ход урока.

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь 14 мин	Организовать занимающихся, сообщить цели и задачи урока, подготовить функционально е состояние занимающихся к дальнейшей нагрузке.	1. Построение.	2 мин	Обратить внимание на внешний вид, напомнить основные моменты ТБ Носки лыж от снега не отрывать. Работать под счёт раз-два, в быстром темпе.
		2. Переход к месту занятий.	5 мин	
		3. Общеразвивающие упражнения на лыжах.	7 мин	
		- ходьба на месте.	16 раз	
		И.п.: о.с.-на лыжах, палки у ног. Счёт: 1-поднять левую ногу; 2-и.п.;	16 раз	
		3-поднять правую ногу; 4-и.п. -подъём на носках.		
		И.п.: о.с.-на лыжах, палки у ног. Счёт: 1-подняться на носках ног; 2-и.п.;	16 раз	
		3-подняться на носках ног; 4-и.п. -движения для суставов ног.		
		И.п. : о.с.-на лыжах, полуприсед, палки у ног. Счёт: 1-левым коленом движение вперёд; 2-левое колено в и.п., правое вперёд; 3-правое колено в и.п., левое вперёд; 4- левое колено в и.п., правое вперёд.		

		<p>- скручивание позвоночника. И.п. широкая стойка, палки вместе за спиной под локтями. Счёт: 1-поворот корпуса вправо; 2-поворот корпуса влево.</p> <p>-наклоны вперёд. И.п. широкая стойка, палки вместе за спиной под локтями. Счёт: 1-наклон вперёд; 2-выпрямиться, прогнуться в спине.</p> <p>- наклоны в стороны И.п. широкая стойка, палки вместе за спиной под локтями. Счёт: 1-наклон корпуса вправо; 2-и.п.; 3-наклон корпуса влево; 4-и.п.</p> <p>-приседания И.п.: о.с.- на лыжах, палки у ног. Счёт: 1-глубокий сед, 2-и.п.</p>	8 раз 8 раз 8 раз 16 раз	Ноги прямые Пятки от лыж не отрывать.
О С Н О В Н А Я	1.Дать установку занимающимся на активное и сознательное овладение техникой попеременного двухшажного хода, создать у занимающихся представление о данном ходе.	1. Рассказ о значении и месте применения попеременного двухшажного хода в зависимости от рельефа местности, условий скольжения и других факторов.	7 мин	Попеременный двухшажный ход относится к классическим способам лыжных ходов. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками. Попеременный двухшажный ход является универсальным способом, который широко применяется в соревновательной обстановке и в быту как средство передвижения в условиях зимы (туристами, охотниками, рыбаками, геологами, учащимися сельских школ и т.д.). Он используется при передвижении по равнине при плохих и средних условиях скольжения, на пологих подъёмах в гору (малой крутизны).
		2.Показ техники хода	7 мин	- Показ проводить на учебном круге перед занимающимися, построенными в одну шеренгу

<p style="text-align: center;">Ч А С Т Ь 20 мин</p>			<p>на расстоянии 7-10 м. от лыжни учителя.</p> <p>-Вначале показ осуществить с соревновательной скоростью, а затем замедленно, подчёркивая главные элементы: акцент на выделение одноопорного положения во время скольжения, законченный толчок ногой, активная постановка палки в снег и толчок палкой.</p> <p>- При одноопорном скольжении выделить 3 фазы:</p> <p>а) свободного скольжения (или фазы амортизации), когда нога сгибается во всех суставах, уменьшая давление на лыжу, а следовательно, улучшая условия скольжения</p> <p>б) скольжение с выпрямлением опорной ноги, при котором противоположная лыжная палка с ударом ставится в снег кольцом к себе (примерно под углом 70°</p> <p>в) скольжение с подседанием, которое уменьшает давление на опору и создаёт более выгодные условия для отталкивания ногой.</p> <p>- В отталкивании ногой обратить внимание на законченное отталкивание стопой после выпрямления ноги в коленном суставе.</p> <p>- При отталкивании палкой вначале делать навал на неё (сгибая руку в локтевом суставе), а затем разгибание в плечевом и локтевом суставах до положения, когда палка и рука составят одну прямую линию.</p>
---	--	--	---

		3.Опробывание хода занимающихся. Пройти по учебному кругу, соблюдая дистанцию 5-7 м.	1 круг	Типичные ошибки в ходе: - двухопорное положение лыж со время скольжения - незаконченный толчок ногой; - слабый или незаконченный толчок палкой - скованность движений рук, ног и туловища - аритмия выполнения циклов хода.
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь 6 МИН	Поведение итогов урока и приведение физического и эмоциональног о состояния организма в нормальное состояние	1.Передвижение от учебной лыжни до лыжной базы	3 мин	- Скорость передвижения не высокая. - Следить за дисциплиной.
		2.Построение	3 мин	- Отметить наиболее отличившихся учеников - Напомнить наиболее характерные ошибки попеременного двухшажного хода -Напомнить правила хранения инвентаря.