Конспект урока по физкультуре «Совершенствование техники передвижения на лыжах»

**Класс:** 6 «А»

**Дата проведения:** 30.01.19

**Тема:** «Совершенствование техники передвижения на лыжах»

**Цель:** Укрепление опорно – двигательного аппарата

**Задачи:**

1. Продолжить обучение скользящего шага без палок.
2. Способствовать развитию физических качеств: выносливости, координации, быстроты.
3. Обучение торможению «плугом».
4. Воспитывать интерес детей к занятиям лыжным спортом.

**Место проведения:** стадион школы

**Инвентарь:** лыжи, палки

**Проводил:** учитель физической культуры Гришина Мария Николаевна

План-конспект

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| I.Подготовительная  часть | 12 мин. |  |
| 1. Построение,  рапорт,  приветствие. | 0,5мин | Построение в одну шеренгу с лыжами «у ноги» в спортзале. Командует дежурный. |
| 2. Задачи урока | 0,5 | Учитель ставит задачи, разъясняя их |
| 3. ТБ на спортплощадке,  горке. | 2 мин | Объяснения ТБ |
| 4. Выход на улицу | 2 мин | Организованный выход к месту проведения занятий. Учащиеся соединяют палки с лыжами, берут под правую руку и локтем этой руки прижимают лыжи к боку придерживая их левой рукой. Учащиеся поворачиваются направо в движении, перестраиваются в колонну по два и идут к указанному месту. |
| 5.ОРУ на лыжах | 5 – 7 мин | Ученики выходят на спортплощадку, надевают лыжи и строятся в две шеренги. Интервал 1,5; 2 м.  1. И.п. – о.с. на лыжах. Наклоны головы. Раз - накл. вперёд, два - накл. назад, три - накл. вправо, четыре - накл.- влево.  Повторить 2 раза.  2. И.п.- о.с. на лыжах. Круговые повороты головы.  Раз - четыре поворот влево,  пять- восемь поворот вправо.  Повторить 2 раза.  3. Упражнения для позвоночника  И.п.- о.с. на лыжах  Повороты корпуса влево - вправо.  Повторить 3 раза.  4. Упражнения для рук.  И.п.- о.с. на лыжах  Руки перед собой. Раз - правая поднимаем вверх - в стороны. Левая – вниз в стороны  Повторить 4 раза.  5. Приседания, пятки не отрывать.  Повторить 15 раз.  6. Повороты переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж.  Повторить 2 раза. |
| II. Основная часть. | 1. ин. |  |
| 1.Ходьба на лыжах  2. Скользящий шаг без палок с сохранением дистанции 3 – 5 м |  | Совершенствование техники передвижения на лыжах (показ учителя).   * попеременным двухшажным ходом.   (Является основным способом передвижения, который изучается с 3 класса. В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноимёнными палками).   * одновременно бесшажным   ходом. ( Применяется при хорошем скольжении на пологих спусках, при плохом – на спусках средней крутизны, при отличном скольжении и твёрдой опоре на палки – на равнине, а также на раскатанных и леденистых участках. Скорость при этом способе поддерживается только за счёт одновременных толчков палками. Скольжение происходит всё время на двух лыжах, поэтому нагрузка падает на мышцы рук и туловища).   * одновременно одношажным ходом.   (Цикл хода состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах. После попеременного двухшажного хода этот способ – один из наиболее часто применяемых. Он позволяет развивать очень высокую скорость передвижения. Овладеть согласованность движений помогает выполнение хода под команду учителя:  «Вынос!», «Шаг!», «Толчок!».  Можно проводить обучение на счёт  раз - выносятся вперёд палки;  два - шаг с толчком другой ногой и с одновременной постановкой палок на снег;  три - толчок палками и приставлением ноги.   * одновременно двухшажным ходом.   (Цикл движения этого хода состоит из двух скользящих шагов и одновременного толчка руками на второй шаг  Обучение под счёт:  раз – первый шаг и вынос палок;  два – толчок другой ногой и постановка палок на снег;  три – отталкивание палками и приставление ноги.  Пройти дистанцию 500 м скользящим шагом без палок. |
| 3. Торможение «полуплугом» |  | Торможение «полуплугом», или упором, удобно при спуске с горы наискось. Для торможения этим способом в сторону отставляется пятка одной из лыж, а другая пятка продолжает скользить в прежнем направлении. Отведённую лыжу надо поставить на внутреннее ребро и упираться им в снег. Отводится, как правило, лыжа, расположенная ниже по склону. Тяжесть тела остаётся на лыже, скользящей прямо, вторая нога немного сгибается, носки лыж тоже сведены. Прежде чем опробовать торможение на склоне, надо научить детей выполнять упражнения на ровном месте. При этом надо следить, чтобы дети не очень сгибали ноги и ехали на прямой опорной ноге. |
| 4. Торможение «плугом» |  | Для торможения «плугом» пятки лыж разводятся, носки сводятся вместе, лыжи ставятся на внутренние рёбра, колени немного сведены внутрь, основная опора распределяется на грузовых площадках обеих лыж равномерно, давление больше на каблуки, руки немного вынесены вперёд и сближены кистями.  Подготовительными в обучении торможению «плугом» служат следующие упражнения на месте:  1. Стоя на ровном месте, принять «положение плуга»;  2. Двигаясь по ровной площадке вперёд, принять «положение плуга»;  Надо следить, чтобы носки лыж сводились вместе. При несведённых носках лыжа разъезжаются в разные стороны. Это падение.  Ошибки: плохое торможение от недостаточного разведения пяток лыж и выполнение торможения на прямых ногах. Для усиления торможения надо выполнить все указанные выше условия и сильнее надавить на внутренние рёбра лыж. |
| III.Заключительная часть:  1. Построение.  2. Итог урока. 3. Сдача лыж. | 8 мин. | Передвижение в школу.  Самостоятельно.  Учитель подводит итог (выставление оценок) |