**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**8—9 класс Задачи урока:**

1. Повторить попеременный двухшажный ход.

2. Техника спуска с горы в средней стойке.

3. Развивать координационные способности и аэробную выносливость.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Части урока | дозировка | Организационно – методические указания |
|  | **Подготовительная часть**  Построение, рапорт, приветствие.  Сообщение задач урока.  Выход на учебный круг  **Разминка на лыжах:**  А) пройти на лыжах разминочный круг скользящим шагом без палок.  Б) пройти разминочный круг на лыжах с палками используя ранее изученные движения.  В) пройти на лыжах разминочный круг с максимальной скоростью используя любой лыжный ход.  **ОРУ на месте.**   1. стоя ноги врозь вращать руками в плечевом суставе вперед, назад. 2. стоя ноги врозь правая вверху, левая внизу. Отведение рук назад. 3. стоя ноги врозь руки за голову в замок. Повороты туловища влево, вправо. 4. стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед руки в стороны. Повороты влево, вправо. 5. приседание с опорой на лыжные палки. 6. выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног.   **Основная часть.**  Напомнить основную схему движений рук и ног при передвижении попеременным двух шажным ходом.  А) Имметация работы рук при движении П 2х ШХ.  Б) Имметация работы ног при движении П 2х ШХ.  В) Положение туловища. Тело лыжника слегка наклонено вперед. Спина слегка округлена. Руки и ноги совершают циклические движения .  Отработка схемы работы рук и ног в движении.  А) Продвижение по трассе скользящим шагом без палок.  Б) Передвижение по лыжне только с помощью работы рук.  В) Передвижение П 2х ШХ в полной координации.  Г) Провести эстафету разделив класс на 2 команды.  Рассказать и показать технику спуска с горы в средней стойке.  Положение тела при спуске горы ноги согнуты в коленном суставе под углом 95-100 градусов. Предплечья рук лежат на бедрах, палки прижаты к туловищу, голова опущена и смотрит вперед. Учащееся принимают среднюю стойку имитируя спуск с горы.  1) набрав скорость на лыжах ученики принимают среднюю стойку и скользят.  Выход на гору. Напомнить технику падения при потере равновесия.  Спуски с горы в средней стойке под углом 45 градусов к уклону. Подъем в гору способом елочка.  Выполнить спуски с горы в средней стойке под уклон.  Напомнить технику одновременного безшажного хода. Один из учащихся выполняет передвижение ОБШх учитель указывает на возможные ошибки. Ученики выполняют движение по учебному кругу. На участке под уклон выполняют движение с применением ОБШх. Учитель оценивает технику ОБШх.  Лыжная эстафета. Разделить класс на 2 команды. Условие эстафеты : мальчики выполняют передвижение на лыжах ОБШ ходом, девочки П2ХШ ходом. Упражнение выполняется на скорость, при этом учитывается техника владения лыжным ходом.  Игра. команды остаются в том же составе. После старта доехать до фишки ОБШ ходом ,сделать снежок бросить в щит расположенный на расстоянии 8 метров , назад возвращаемся П 2хШХ.  **Заключительная часть.**  Построение , подведение итогов занятия, разобрать ошибки если имели место. Выставление оценок за работу на уроке.  Домашнее задание: выполнять передвижение на лыжах используя изученные ранее ходы. Уход с места занятий. | **10 мин**  250 м  250м  250 м  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  12 раз  12 раз  **25 мин**  10 раз  10 раз  3\*20 м  3\*20 м  250м  3,4 ускорения  3 раза  3 раза | Проверить у детей соответствие формы одежды к занятиям на улице. Проверить исправность лыжного инвентаря. Напомнить основные требования безопасности при занятиях на уроках лыжной подготовки.  Соблюдать интервал во время движения 2 метра . акцентировать внимание у детей на скольжение на 1 лыже.  Построить детей чтобы сильные ученики оказались впереди.  Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой.  Руки работают попеременно, при выносе руки вперед, рука слегка согнута в локтевом суставе, поднимается не выше горизонтали. Во время отталкивания когда рука отводится назад мах до упора.  Самое важное в движении попеременным ходом наличие скользящего шага и отсутствие двух опорного положения ног. Во время отталкивания нога делает мощный толчок назад и происходит скольжение на одной лыже. Опорная нога слегка согнута в коленном суставе.  Во время движения на лыжах не нужно допускать колебаний туловища влево и вправо.  Обратить внимание на технику скользящего шага. Шаг широкий отталкивание мощное.  Толчок палками мощный. Рука в момент окончания толчка полностью выпрямляется в локтевом суставе и отводится до упора в плечевом суставе.  Обратить внимание на координацию работы рук и ног.  Соревнуются на скорость при этом не забывая соблюдать технику движения.  Учитель проверяет правильно ли ученики усвоили положение тела при спуске с горы.  Проконтролировать технику средней стойки.  При спуске обратить внимание , чтобы ученики спускались в группировке не выпрямляли ноги в коленном суставе. Соблюдали дистанцию.  При выполнении отталкивания обратить внимание, чтобы толчок был мощный, руки выпрямлялись в локтевом суставе до конца.  После старта проехать участок 20 метров, обогнуть фишку и вернуться для передачи эстафеты. Выигрывает тот, кто первым финиширует.  Выигрывает тот ,кто первым финиширует.  Отметить наиболее отличившихся в уроке и при проведении эстафет |