**План конспект урока по физкультуре**.

Тема: Скользящий шаг, торможение.

Класс: 9а

Дата: 12.03.2021

Место занятий: спортплощадка

Инвентарь: лыжи, палки

Задачи урока: 1. Обучение скользящему шагу, торможению.

2. Воспитание чувства коллективизма.

3. Развитие выносливости.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание частей урока | Дозировка | ОМУ |
| 1 | **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.  **Общие развивающие упражнения 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.   выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног. | **10 -12 мин**  250 м  250м  250 м  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  12 раз  12 раз | 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. |
| 2 | Скользящий шаг  - короткие скользящие шаги без работы руками (без палок, руки  свободно опущены);  - махи руками на месте и затем скользящие шаги с махами руками (без  палок);  - то же упражнение, но с удлиненным прокатом на каждой лыже и  полным переносом массы тела во время скольжения с одной ноги на  другую;  - удлиненные скользящие шаги с палками, взятыми за середину, и  махами руками вдоль лыжни (палки держать кольцами назад);  - скольжение на двух лыжах за счет поочередного отталкивания только  руками — попеременный бесшажный ход с акцентом на постановку  палки ударом и небольшой навал туловища на палку;  - лыжный «самокат» — продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой (руки опущены,  повторить на другой лыже);  передвижение полушагом с наклоном -туловища почти до  горизонтального положения (палки поперек);  - скользящие шаги руки за спиной с акцентом на подседание и  отталкивание ногой;  - длительное скольжение то на одной, то на другой лыже с поочередным  отталкиванием руками, (палки при удлиненном одноопорном  скольжении держать навису);  - попеременный двухшажный классический ход в полной координации движений с естественным ритмом толчков и махов руками и ногами.  Торможение | 15-20 мин  5-8 мин | При выполнении указанных упражнений необходимо добиваться  правильного сочетания работы рук и ног. Вынос руки вперед должен  совпадать по времени с выдвижением противоположной ноги. Нижний конец  палки не обгоняет кисть одноименной руки. Толчки палками производятся с  постепенно нарастающим усилием до полного выпрямления рук. Эти  упражнения лучше выполнять, скользя под небольшой уклон и при хорошей  опоре для палок.    Торможение "плугом" выполняется следующим образом. При спуске в основной стойке лыжник пружинисто распрямляет ноги в коленях и, слегка "подкинув" тело вверх (облегчив давление на пятки лыж), сильным нажимом, скользящим движением разводит лыжи пятками в сторону. Лыжи становятся на внутренние ребра (канты лыж), а носки их остаются вместе; коленки сводятся вместе, вес тела распределен равномерно на обе лыжи, а туловище слегка отклоняется назад, и руки принимают положение, как при спуске в основной стойке. Увеличение угла разведения лыж и постановка их больше на ребра значительно усиливают торможение.  Лыжник переносит вес тела на верхнюю (скользящую прямо) лыжу, а нижнюю ставит в положение упора: пятка в сторону, носки удерживаются вместе, лыжа закантована на внутреннее ребро. Увеличение угла отведения и кантования лыжи усиливает торможение. Масса тела на протяжении всего торможения остается на лыже, скользящей прямо (верхней), хотя частичный перенос массы тела на лыжу, находящуюся в упоре, приведет к изменению направления движения, т.е. к повороту упором. |
| 3 | 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. | 1 мин  1-2 мин | Отметить учащихся, справившихся с задачами урока.  Выставление отметок за урок |