**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 м250м250 м30 сек30 сек30 сек30 сек12 раз12 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, рукисвободно опущены);- махи руками на месте и затем скользящие шаги с махами руками (безпалок);- то же упражнение, но с удлиненным прокатом на каждой лыже иполным переносом массы тела во время скольжения с одной ноги надругую;- удлиненные скользящие шаги с палками, взятыми за середину, имахами руками вдоль лыжни (палки держать кольцами назад);- скольжение на двух лыжах за счет поочередного отталкивания толькоруками — попеременный бесшажный ход с акцентом на постановкупалки 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 догоризонтального положения (палки поперек);- скользящие шаги руки за спиной с акцентом на подседание иотталкивание ногой;- длительное скольжение то на одной, то на другой лыже с поочереднымотталкиванием руками, (палки при удлиненном одноопорномскольжении держать навису);- попеременный двухшажный классический ход в полной координации движений с естественным ритмом толчков и махов руками и ногами.Торможение | 15-20 мин5-8 мин | При выполнении указанных упражнений необходимо добиватьсяправильного сочетания работы рук и ног. Вынос руки вперед долженсовпадать по времени с выдвижением противоположной ноги. Нижний конецпалки не обгоняет кисть одноименной руки. Толчки палками производятся спостепенно нарастающим усилием до полного выпрямления рук. Этиупражнения лучше выполнять, скользя под небольшой уклон и при хорошейопоре 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 мин1-2 мин | Отметить учащихся, справившихся с задачами урока.Выставление отметок за урок |