

# Конспект урока по лыжной подготовке 5 класс.

Учитель МКОУ «Федяшевская СОШ»  
Михеева Тамара Николаевна

**Дата проведения:** 20.01.2012 года

**Место проведения:** школьная площадка.

**Оборудование и инвентарь:** Лыжный инвентарь.

**Цель:** 1. Привитие интереса к занятию лыжным спортом.

2. Отвлечение от вредных привычек, формирование навыков ЗОЖ.

**Задачи:** 1. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.

2. Контроль техники одновременного бесшажного хода

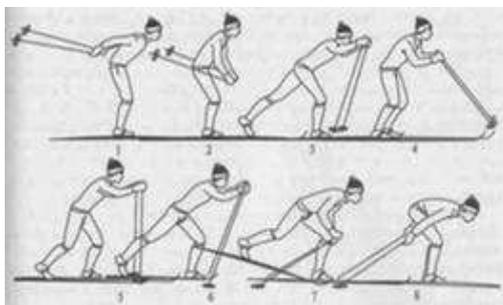
Части урока	дозировка	Организационно – методические указания
<b>Подготовительная часть</b> Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Выход на учебный круг	<b>10 мин</b>	Проверить у детей соответствие формы одежды к занятиям на улице. Проверить исправность лыжного инвентаря. Напомнить основные требования безопасности при занятиях на уроках лыжной подготовки.
<b>Разминка на лыжах:</b> А) пройти на лыжах разминочный круг скользящим шагом без палок.	250 м	Соблюдать интервал во время движения 2 метра. Акцентировать внимание у детей на скольжение на 1 лыже.
Б) пройти разминочный круг на лыжах с палками используя ранее изученные движения.	250 м	
В) пройти на лыжах разминочный круг с максимальной скоростью используя любой лыжный ход.	250 м	Построить детей, чтобы сильные ученики оказались впереди.
<b>ОРУ на месте.</b> 1. стоя ноги врозь вращать руками в плечевом суставе вперед, назад.	30 сек	Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой.
2. стоя ноги врозь правая вверх, левая вниз. Отведение рук назад.	30 сек	
3. стоя ноги врозь руки за голову в замок. Повороты туловища влево, вправо.	30 сек	
4. стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед руки в стороны. Повороты влево, вправо.	30 сек	
	12 раз	

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 двухшажным ходом.

а) Имитация работы рук при движении попеременным двухшажным ходом



б) Имитация работы ног при движении попеременным 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.

12 раз

30 мин

10 раз

10 раз

3\*20 м

3\*20 м

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



<p>выполняется на скорость, при этом учитывается техника владения лыжным ходом.</p> <p><b>Эстафета № 2.</b> Любым способом.</p> <p><b>Заключительная часть.</b> 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.</p>		<p>Выигрывает тот, кто первым финиширует.</p> <p>Отметить наиболее отличившихся в уроке и при проведении эстафет</p>
---	--	--