**Разработка урока по физкультуре для 4 класса по теме: "Разминка лыжника"**

Олимпийские состязания. Спортивно-игровой проект. Лыжный спорт.4 Класс

**Урок 4. Тема: «Разминка лыжника».**





**Задачи учителя:** осваивать с детьми общеукрепляющие, развивающие и разминочные комплексы упражнений на воздухе при подготовке к занятиям лыжной подготовкой; учить детей правилам проведения разминки и лыжных занятий; воспитывать у детей продуманное отношение к подготовке к спортивным соревнованиям.

Игровое название урока: «На лыжах и без лыж».

**Игровая цель детей:** подготовить разминку лыжника для соревнований.

**Содержание.**

**Разминка** – это обязательный элемент тренировки каждого спортсмена, важное условие эффективного спортивного обучения, успеха в спортивной борьбе. Почему?

*(Опрос детей.)*

Разминка лыжника, в отличие от разминки, например, гимнаста имеет свои особенности. Какие? А ещё нужно знать, что для успеха в соревнованиях разминке нужно уделить особое внимание. Разминка перед лыжными соревнованиями обычно состоит из двух частей.

Первая часть: общее разогревание организма; сочетается обычно с осмотром трассы и опробованием лыж и состоит из спокойного прохождения всей дистанции или её отрезка.

Вторая часть разминки состоит из реализации нескольких постепенно усиливающихся коротких ускорений и прохождения отрезков с высокой скоростью. Цель её - подготовить дыхание и кровообращение к усиленной деятельности. Разминка должна закончиться за 10-15 мин. до старта. После разминки лыжник надевает тёплую куртку и спокойно ждет своей очереди выхода на старт , зная, что полностью подготовился к соревнованиям.

**Разминка.** В группах обсудить, подготовить и провести комплекс упражнений для разминки в соревновательных условиях.

Упражнения на согласованность движений в попеременном двухшажной ходе

*(учащиеся отрабатывают два-три упражнения из приведенных ниже по рекомендации учителя).*

**1.**Передвижение ускоренными шагами с небольшим повышением скорости (*отработка согласованности движений рук и ног*).

**2.**Удлинение шагов с акцентированной координацией движений рук и ног.

**3.**Передвижение бесшажным ходом с попеременным отталкиванием палками (*одна рука выносится вперед после завершения толчка другой рукой*). Постановка палки осуществляется на уровне крепления.





**4.**Вынос палок вперед и постановка их на уровне креплений, отталкивание палками вниз-назад (на месте и в движении).

**5**.Попеременный ход с одной палкой.

**6.**Попеременный двухшажной ход в соревновательном темпе.

**Упражнения на склоне.**

**1.**Взаимопроверка основной стойки спуска.

**2.**Спуск с пружинящими приседаниями за счет сгибания ног в голеностопных и коленных суставах (таз не опускать).

**3.**Спуск с легкими многократными подпрыгиваниями.

**4.**При переходе от склона к площадке выполнить подсед с разножкой (для нейтрализации силы инерции, которая может привести к падению).





Прохождение дистанции: равномерное передвижение в соревновательном темпе в течение 10 мин. (Оценить свою работоспособность. Когда утомление начинает заметно сказываться, надо преодолевать усталость, используя самоприказы, например: «Терпеть!» или «Бежать!» Если после этого удалось пройти на лыжах некоторое время, похвалить себя: «Молодец! Так держать!»)

**Домашнее задание.** Составить комплекс общеразвивающих упражнений для выполнения разминки и подготовить его для проведения с группой.