**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа имени Миргая Фархутдинова с. Мичуринск»**

**План – конспект**

**урока физической культуры**

**по лыжной подготовке для учащихся 6 класса**

**Учитель по физической культуре:**

**Миникеева Лариса Сергеевна**

**Тема: «Обучение технике одновременного бесшажного хода»**

**Цели и задачи:**

1) Обучение технике одновременного бесшажного хода ;

2) Совершенствование техники попеременного двухшажного хода;

3) Развитие скоростных и координационных способностей

**Место проведения занятий:** спортивная площадка.

**Дата проведения:** 05.02.2015 г.

**Продолжительность:** 45 мин.

**Инвентарь**:свисток, лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, флажки или ограничители.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно – методические указания |
| **I**  **Подготовительная (14-15 мин)**  **II**  **Основная (25-27 мин)**  **III**  **Заключительная (3-5 мин.)** | **Подготовительная часть**  Построение, рапорт, приветствие.  Сообщение задач урока.  Выход на учебный круг  **Разминка на лыжах:**  Пройти на лыжах разминочный круг скользящим шагом держа палку за середину; с палками.  **ОРУ на месте:**   1. Стоя ноги врозь ,руки в стороны,круговые вращения руками вперед и назад. 2. Стоя ноги врозь, правая вверху, левая внизу. Махи руками. 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. 7. Повороты на месте.   **Основная часть.**  **1. Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода.**  Напомнить основную схему движений рук и ног при передвижении попеременно- двухшажным ходом.  Отработка схемы работы рук и ног в движении.  1) Продвижение по трассе скользящим шагом без палок.  2) Передвижение по лыжне только с помощью работы рук.  3) Передвижение попеременным двухшажным ходом в полной координации.  **2. Обучение одновременному бесшажному ходу:**  1.Имитация отдельных элементов бесшажного хода:  а)Принять позу окончания отталкивания руками;  б) Принять позу начала отталкивания руками: туловище наклонено вперёд до уровня плеч  2.Имитация бесшажного хода на месте (без палок). Амплитуда движений туловища в пределах 80-90 0  3.Выполнение бесшажного хода на два счёта из и.п.- руки подняты да уровня глаз и слегка согнуты, палки направлены «лапками» назад  4.Передвижение бесшажным ходом на учебной лыжне с уклоном 3-50.  5.Передвижение одновременным бесшажным ходом по учебному кругу с ускорением на отрезках до 30 – 40 метров.  6.Передвижение одновременным бесшажным ходом на лыжне, проложенной под уклон с акцентированным отталкиванием палками.    **3. Развитие скоростных и координационных способностей**  1.Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.  2.Передвижение на лыжах попеременно- двухшажным ходом.  3.Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.  4.Бег на лыжах используя классические хода.  **Заключительная часть.**  1.Построение.  2.Подведение итогов.  3.Домашнее задание.  4.Организованный уход. | **14 -15 мин**  300 м  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  10-12 раз  8-10 раз  5-6 раз  **25-27 мин**  2\*100 м  2\*100 м  2-3 круга  6-8 раз  6-8 р.  6-8 р.  2х100м  3-4 круга  2-3 круга  2-3 круга  2-3 мин  **3-5 мин**  30 с.  2-3 мин.  1-2 мин | 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 одноопорное скольжение .  Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой.  Руки прямые.  Поворот больше  Мельница .  Присед ниже  Полный выпад.  Махом, вокруг пяток.  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.    Туловище наклонено вперёд до горизонтального положения, руки отведены за бёдра, масса тела равномерно распределена на обе ноги, взгляд устремлён вперёд на 1,5-2 м вперёд  При выносе палок движения рук должны быть свободными.  Не допускать сгибание ног в коленных суставах (приседание во время отталкивания руками)  На счёт «раз» одновременно с наклоном туловища вперёд поставить палки на снег на уровне ботинок, выполнить отталкивание палками и прокат на двух лыжах. На счёт «два»плавно выпрямить туловище и вынести палками в и.п.  Дистанция 3-4 м. При выносе палок «лапки» не должны обгонять кисти рук. Ноги не сгибать. Ставить палки на снег около носков ботинок.  При ускорении выпрямление туловища неполное. Чтобы повысить скорость, частота отталкивания руками возрастает, поэтому амплитуда движения туловища уменьшается.  Лыжню разделить флажками на отдельные отрезки по 5-6 метров. Между флажками можно сделать только одно отталкивание.  Класс разделить на 2 команды.  Упражнение выполняется на скорость, при этом учитывается техника владения лыжным ходом.  После старта проехать участок 40 метров, обогнуть флажок и вернуться для передачи эстафеты. Выигрывает тот, кто первым финиширует.  По ходу движения исправлять ошибки.  В одну шеренгу  Отметить учащихся отличившихся на уроке .  Сообщение оценок.  Совершенствование ранее техники изученных ходов  Сдать инвентарь, переодеться |