**ПЛАН-КОНСПЕКТ ПРОВЕДЕНИЯ**

**УРОКА ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

***Задачи урока:***

***-образовательные*:**1. Совершенствование попеременного 2х/ш хода

2. Закрепление одновременного 2х/ш хода,

3. Совершенствование подъёма «ёлочкой», спуска в средней стойке.

***-воспитательные***: воспитывать трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

***- развивающие*:** 1. Развитие выносливости.

2. Развитие координации движений.

***- оздоровительные****:*1.Закаливание воздухом

2. Профилактика нарушения осанки.

***Место проведения*:** парк

***Время проведения***: 80 мин.

***Инвентарь:*** ботинки, лыжи, палки.

**ХОД УРОКА:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Содержание материала** | **Доз-ка** | **Методические указания** |
|  | **ВВОДНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | 10 мин. |  |
| 1.  2.  3.  4. | Выход на лыжную базу , выдача инвентаря.  Выход к месту занятий.  Сообщение задач урока.  Прохождение разминочных кругов | 2 круга | Проверка формы одежды, проверка  исправности инвентаря.  Передвижение скользящим шагом, с среднем темпе. Сохраняя дистанцию 3-4 м. |
| 1.  2.  4.  5. | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:**  Продолжить обучение согласованности движений рук и ног в попеременном 2х/ш. ходе.  А) Имитация работы рук на месте  Б) Скользящий шаг руки за спиной  В) Скользящий шаг без палок.    Г) Прохождение попеременным 2х/ш ходом.  Закрепить работу рук в одновременном 2х/ш. ходе.  А) Рассказ, показ.  Б) Имитация хода на месте  В) Выполнение хода на лыжне под уклон  Совершенствование подъёма на склон «ёлочкой», спуск в средней стойке.  А) Рассказ, показ подъёма  Б) Рассказ, показ спуска  В) Выполнение подъёма на склон «ёлочкой»; спуск в средней стойке.    Непрерывное прохождение по дистанции  Г в  б    а | 60 мин.  12 мин.  1-2 мин.  3 круга  3 круга  4 круг  13 мин.  1-2 мин.  2 мин.  6 мин.  10 мин.  1 мин.  1 мин.  8 мин.  25 мин.  до 2 – 3 км. (10 кругов) | В и.п. стойка лыжника, правая рука выносится вперёд, до уровня подбородка, а левая рука отводится назад, до отказа.  Обратить внимание на перенос тяжести тела на опорную ногу.  Выполняя скользящий шаг, обратить внимание на длительное одноопорное скольжение, смена  рук происходит только одновременно с движением ног.  Идти навстречу движению, исправляя ошибки  Ход применяется при хорошем скольжении на ровной местности, на пологом склоне.  Из и.п. законченного толчка : на счёт «раз» вынос палок кольцами вперёд;  на счет «два»перевод палок кольцами назад и постановка на снег, на счёт «три» отталкивание с наклоном туловища вперёд до горизонтального  положения.  Вынос палок кольцами вперёд во время  первого скользящего шага и перевод их  кольцами назад перед постановкой на снег в течении второго шага позволяет передвигаться одновременным 2х/ш. ходом продолжительное время, поддерживая набранную скорость  Подъём «ёлочкой» применяется при преодолении склонов снизу вверх в прямом направлении. Передние концы лыж разводятся в стороны, а лыжи ставятся на внутренние рёбра. Для уверенного преодоление подъёма, нужно создавать двойную опору( на разноимённые руку и ногу.) Чем круче подъём тем шире разводятся концы лыж, короче делается шаг. Незначительный наклон туловища, небольшое выдвижение ноги вперёд и сгибание ноги в коленном суставе. Палки держать под мышками, не касаясь снега.  Более подготовленные учащиеся спускаются в высокой стойке.  Используя изученные ходы в зависимости от рельефа трассы:  а - Одновременный 2х/ш ход  б – попеременный 2х/ш ход  в – подъём «ёлочкой»  г – спуск в средней стойке. |
|  | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:** | 10 мин. |  |
| 1.  2.  3. | Сдача инвентаря.  Подведение итогов.  Д.з. | 5 мин.  5 мин. | Очищение лыж от снега .  Выделить лучших учащихся, выставить оценки.  Лыжные прогулки, катание с гор на лыжах. |