**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 уклонСовершенствование 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 круга3 круга4 круг13 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 ошибкиХод 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 горизонтальногоположения. 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 скоростьПодъём «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 ходб – попеременный 2х/ш ходв – 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.  |