

3 четверть 1 класс

План –конспект урока физической культуры № 35

Место проведения: Стадион или спорт зал .

Тема урока: Стойки на лыжах - основная, высокая, низкая.

Повороты переступанием на месте. Ступающий и скользящий шаги без палок.

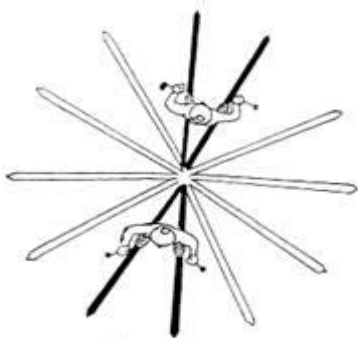
Игры и игровые задания с передвижением на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый».

Задачи урока:

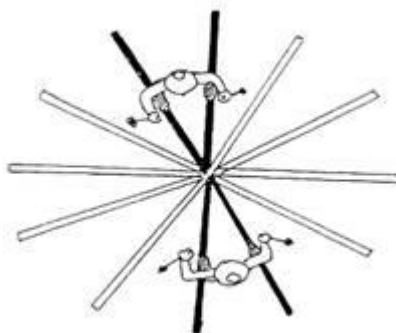
1. Закрепить повороты переступанием на месте.
2. Совершенствовать стойки на лыжах, ступающий и скользящий шаги.
3. Разучить подвижные игры: «Шире шаг». «Кто самый быстрый».

№	Содержание		О.М.У
1	<p>Вводно-подготовительная часть</p> <p>1. Построение.</p> <p>2. Сообщение темы и задач урока.</p> <p>3. Строевые упражнения в движении.</p> <p>4. Ходьба и её разновидности:</p> <p>а) ходьба на носках;</p> <p>б) ходьба на пятках;</p> <p>в) ходьба в полуприседе;</p> <p>г) прыжки вверх на каждый шаг.</p> <p>5. Бег и его разновидности:</p> <p>а) бег в медленном темпе;</p> <p>6. О. Р. У. на месте:</p> <p>1) И.П. Стоя ноги врозь 1-2- вращать руками в плечевом суставе вперед, 3-4 назад.</p> <p>2) И.П. Стоя ноги врозь правая вверху, левая внизу. 1-2-Отведение рук назад. 3-4-левая внизу.</p> <p>3) И.П. Стойка ноги врозь руки за голову в замок. 1-2 -повороты туловища влево, 3-4-повороты туловища вправо.</p> <p>4) И.П.Стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед руки в стороны. 1-2-повороты влево, 3-4-повороты вправо.</p> <p>5) И.П. О.С. 1- приседание с опорой на лыжные палки. 2- и.п.</p> <p>б) И.П.-выпад правой вперед опереться на палки,1-3 пружинящие движения на растяжку мышц ног. 4-и.п.</p>	<p>13 мин</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>6'</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p>	<p>Обратить внимание на готовность класса к уроку.</p> <p>Краткость и четкость в изложении.</p> <p>Дистанция 2 шага, следит сзади идуший. Следить за осанкой, при ходьбе на носках ноги не сгибать, руки точно в стороны.</p> <p>Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой.</p>
2	<p>Основная часть</p> <p>Одевание и снятие лыж.</p> <p>Стойки на лыжах - основная, высокая, низкая</p> <p>Ступающий и скользящий шаги без палок.</p> <p>Повороты переступанием на месте.</p> <p>Совершенствовать навыки в подвижных играх: «Шире шаг».</p> <p>«Кто самый быстрый».</p>	<p>19 мин</p> <p>2'</p> <p>5'</p> <p>4'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p>	<p>Ознакомить, разучить и закрепить</p>
3	<p>Заключительная часть</p> <p>1. Построение в шеренгу.</p> <p>2. Подведение итогов.</p> <p>3. Организованный уход.</p>	<p>3 мин</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>1'</p>	

Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж, при котором приподнимают и переставляют вправо или влево только носки лыж, а пятки остаются на месте (рис 1).



(рис 1)



(рис 2)

Поворот переступанием на месте вокруг носков лыж, при котором приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются на месте (рис 2)

СТУПАЮЩИЙ

СКОЛЬЗЯЩИЙ ШАГ

Особое внимание надо обратить на четкое выполнение следующих элементов скользящего шага:

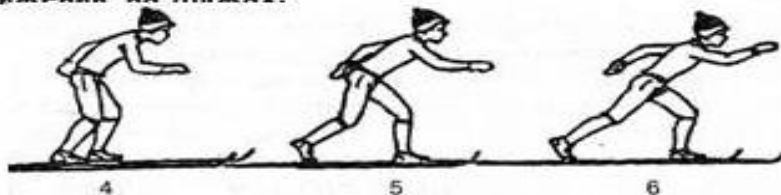
Подседание (предварительное сгибание опорной ноги перед отталкиванием) позволяет выполнить толчок ногой с большой опорной силой (поза 4 и 5).

Законченный толчок ногой (поза 6) — в этот момент голень, бедро и туловище составляют прямую линию, голень опорной ноги в момент окончания толчка находится в вертикальном положении, а стопа сильно прижимает лыжу к снегу.

В самый последний момент толчок заканчивается выпрямлением стопы. Очень важно после толчка ногой быстро переместить вес тела вперед на опорную ногу, что позволяет избежать грубой ошибки — двухопорного скольжения.

Одноопорное скольжение (поза 2, слайд 9) — важнейший элемент техники скользящего шага. После толчка нога с лыжей поднимается от снега не более чем на 15-25 см. Отталкивание ногами сочетается с размашистыми движениями рук.

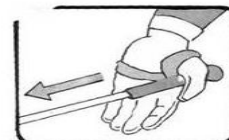
Широкие скользящие шаги экономят силы и позволяют удерживать скорость передвижения на лыжах.



СТУПАЮЩИЙ ШАГ

При передвижении ступающим шагом **полностью отсутствует скольжение**, отталкивание одной лыжной палкой заканчивается позднее, чем постановка другой, что ведет к **двойной опоре на палки**. После выноса вперед лыжа опускается на снег сверху, прихлопыванием для улучшения сцепления со снегом.

Этот способ подъема применяется на крутых склонах (13-16°), когда скольжение невозможно из-за плохого сцепления лыж со снегом.



При толчке палкой всегда опирайтесь на темляк, удерживая палку большим и указательным пальцами.

