

Урок физической культуры в 11-м классе по теме: "Лыжная подготовка"

Кротов Владимир Александрович, учитель физической культуры

Лыжная подготовка: ходьба на 3 км; повороты переступанием; выработка равновесия на скользящей опоре; спуски - зачет.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости.
2. Совершенствование способов передвижения, спусков и подъемов.
3. Выработка чувства равновесия на скользящей опоре.
4. Сдача зачета: способы спусков.
5. Развитие координационных способностей.

Место занятий: спортплощадка, учебная лыжня.

Инвентарь: 7 пар лыж, 25 флажков.

Часть урока	Содержание	Дозировка, мин.	Ому (организационно – методические указания)
1	2	3	4
I	Вводная	2	
	1. Построение, рапорт, приветствие.	1	Физорг. Учитель.
	2. Задачи на урок.	1	Учитель.
II	Основная	83	
	1. ОРУ	10	См. Приложение № 1.
	2. Ходьба на 3 км.		На учебной лыжне по пересеченной местности. В колонну по одному (можно обгонять). Совершенствовать способы передвижения, спусков, подъемов.
	3. Повороты переступанием.	10	1. <u>Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.</u> И.п.: стоя на лыжах, свободно опираясь на палки. Переносить тяжесть тела на левую ногу, поднять носок правой лыжи, опираясь пяткой на снег, переставить лыжу вправо вместе с правой палкой. Затем, к правой левую лыжу и палку и т. д. До полного переворота на 360°. Прodelать аналогичное упражнение в другую сторону.

			Поворот переступанием вокруг носков лыж выполняют, переставляя таким же способом пятки лыж. Переставляя (пятки) лыж, прижимать к снегу пятки(носки) лыж. 2. <u>Поворот на месте махом.</u> Этот способ позволяет развернуться на 180°. И.п.: о.с.- на лыжах. Левую ногу поднять до уровня колена вперед и в сторону. Развернуть носок ноги вместе с лыжей влево на 180° и поставить ногу на снег параллельно правой лыже.
			Правую ногу чуть оторвать от снега и перенести с поворотом через левую лыжу и поставить рядом.
			3. <u>Поворот переступанием в движении.</u> Спускаясь в основной стойке, ученица переносит массу тела на правую ногу, отталкиваясь ею, переставляет левую лыжу носков влево, одновременно переносит на нее массу тела. После этого приставляет правую ногу к левой и продолжает следующее переступание. После изменения направления движения (с последним шагом) оттолкнуться одновременно двумя палками. Опробовать поворот переступанием, съезжая мимо учителя.
	4. Равновесие на скользящей опоре.	10	1. <u>И.п.: о.с.- на лыжах. Начав спуск, перенести тяжесть тела на левую лыжу. Спокойным движением поднять правую лыжу вверх параллельно склону и переставить в сторону на полшага на проходящую справа лыжню, мягким движением перенести тяжесть тела на правую лыжу и не спеша приставить вторую лыжу.</u> Проделать все то же с переходом на лыжню слева. Подняв лыжу, не спишите ее переставлять; переставляя лыжу, строго сохраняйте прежнее направление спуска. Упражнение развивает равновесие на скользящей лыже, формирует навык переноса массы тела с лыжи на лыжу. 2. <u>И.п.: высокая стойка. Начав спуск под уклон, перенести тяжесть тела на правую ногу, а левую выдвинуть вперед.</u>

			То же, но другой ногой. Выдвигая лыжу вперед, наклонить туловище назад так, чтобы оно составляло вместе с выдвинутой ногой одну линию; опора при спуске на пятку стоящей ноги. Упражнение приучает сохранять равновесие на одной скользящей лыже и в таких условиях переносить тяжесть тела с лыжи на лыжу; готовит лыжницу к сохранению устойчивости в случае увеличения сопротивления при скольжении.
	5. Зачет: способы спусков.	18	Перед зачетом напомнить технику спусков и их виды. Дать пять минут для повторения. Зачет принимать по списку поточно. Из четырех способов спуска (четыре оценки) выводится средний балл.
	6. Подвижная игра: собери флажки.	10	Вдоль лыжни справа и слева на расстоянии 5 м расставить флажки. Задача игрока – съезжая без палок, собрать как можно больше флажков.
III	Заключительная	5	
	1. Сдача лыж.	2	Снять, обтереть, поставить в станок.
	2. Построение.		Физорг.
	3. Итог урока.		Учитель.
	4. Домашнее задание.	1	КУГ №1 (см. Приложение 2). Упражнение со скакалкой, подтягивание. Подготовиться к зачету: подъемы в горку. Водные процедуры. Закаливание.
	5. Прощание.	0,5	Учитель.