

# Тема урока:



Согласование движений  
рук и ног в  
попеременном  
двухшажном ходе.

Балтасинская гимназия.

Учитель физкультуры:  
Накипова Ф.С.

# Задачи урока:

- 1)Продолжить выработку устойчивого равновесия при скольжении на лыжах;
- 2)учить одновременного отталкивание руками;
- 3)научить синхронно делать маховые движения ногами и руками в скользящем шаге попеременного двухшажного хода;
- 4)закрепить учебный материал во время прогулки, во время игры;



# Место проведения и инвентарь:

- Подготовленная трасса около школы;
- Время: 45 минут;
- Лыжи и палки.

# Средства обучения:

- I Вводная часть.
- 1) Построение. Рапорт. Сообщение задач урока;
- 2) Передвижение на лыжах до трассы;
- 3) Показ стойки лыжника;
- 4) Подготовка склона и площадки выката: подъем «лесенкой» спуск в средней стойке;

## II Основная часть.

- 1)Подъем ступающим шагом, спуск в средней стойке;
- 2) с лыжи с отрывом носка лыжи от снега;
- 3)с переходом на параллельную лыжню;
- 4)переход без шага;
- 5)переход через один шаг;

# III

- 2) Передвижение по кругу;
- 3) Обучение одновременном бесшажном ходе:
- 4) Изучение скользящего шага в попеременного двухшажного хода:
- 5) научить синхронно делать маховые движения ногами и руками, сохраняя равновесие при скольжении на одной лыже;

6) имитация движений рук на месте в стойке лыжника;

7) из окончания фазы свободного скольжения на левой ноге сделать выпад правой ногой вперед и плавно перенести на нее массу тела ,а затем скользить, синхронно сменяя руки, и вернуться.



# Заключительная часть.

- 1) Возвращение на базу;
- 2) Общеразвивающие упражнения: махи ногами и руками пружинистые наклоны туловища выпады;
- 3) Упражнение на расслабление и дыхательные;
- 4) Построение. Замечания по уроку. Проставление оценки. Подсчет пульса. Домашние задание.