

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ  
В 5 КЛАССЕ

Учитель физической культуры-Харюшина И.А.

**Тема :** Лыжная подготовка.

Совершенствование  
техники одновременного бесшажного  
хода.

Повторение торможения на склоне  
“Плугом”.

**Место проведения :** учебная лыжня.

**Время :** 45 минут.

**Инвентарь :** лыжи , лыжные палки , флажки,  
свисток , секундомер.

# Задачи урока

- **- образовательные:**
  - Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.
  - Повторить торможение «Плугом».
  - Повторить технику выполнения подъема «елочкой».

- - **развивающие:**

- развитие выносливости;
- развитие координации движений.

- - **оздоровительные:**

- закаливание воздухом;
- профилактика нарушения осанки.

# Подготовительная часть : 15 мин

## 1. Построение в шеренгу с лыжами : 2 мин.

Лыжи поставить рядом с левой ногой .Равнение по линии. Смотреть вперед. Следить за осанкой.

Проверить наличие спорт формы.

Выявить отсутствующих по болезни и освобожденных.

## 2. Основы теории : значение занятий лыжным спортом для поддержания умственной и физической работоспособности.

### 3. Построение в круг. Дыхательные упражнения.

1. И.п. – о.с.

а) – медленно вдыхая , развернуть плечи наклонить голову назад , поднять руки в стороны вдох ,

б)– и.п., выдох.

2. И.п. – о.с.

а) –наклон вперед туловища, выдох.

б) – и.п., вдох.

3. Ходьба на месте – 6 шагов.

4. Ходьба в полуприседе – 6 шагов.

5. Руки за спину , пальцы в замок .

6. Построение в колонну по одному на лыжах.

Организованное передвижение к учебной лыжне.

Проверить правильность креплений .Осуществлять контроль за соблюдением дистанции на лыжне .

# Основная часть : 25 мин.

## 1. ОРУ на лыжах : 2 мин.

1. И.п. – стойка лыжника

поднять левую ногу ,руку с палками  
приподнять

2. И.п.

3-4 то же с правой ноги.

Повторить 3 раза. Удерживать равновесие .



2.И.п. - стойка лыжника

1-2 – отвести левую лыжу в сторону, руки с палками вперед.

3-4 И.п.

5-8 то же правой ноги.

Повторить 4 раза. Удерживать равновесие.

## 2. Произвольное движение по кругу.

Пульсометрия : 5 мин.

Распределение учащихся по группам по лыжне .

Проверка соблюдения техники безопасности .

Измерение пульса. Регуляция нагрузки.

### 3. Контроль усвоения техники одновременного бесшажного хода : 1 мин.

Исправление ошибок. Учитель контролирует работу каждого ученика , дети учатся оценивать работу друг друга.

# Ошибки в технике одновременного бесшажного хода:

мелкие:

- широкая постановка палок;
- неполное выпрямление туловища;

значительные:

- недостаточный** наклон туловища при;  
одновременном отталкивании палок;
- незаконченный толчок палками;
- преждевременное выпрямление туловища;
- сгибание ног;

## 4.Игра « Будь внимательным» : 3 мин.

Отработка лыжного хода с преодолением искусственных препятствий, передвижение между конусами и остановки по звуковому сигналу.

## 5. Торможение на склоне «Плугом» : 5 мин.

Проверка соблюдения техники безопасности ,положение лыжных палок на спуске, подъеме . Положение ног.

1. Спуск в разных стойках. Повторить 2 раза.
2. Торможение в начале, середине, конце спуска.

### Ошибки при торможении “Плугом”

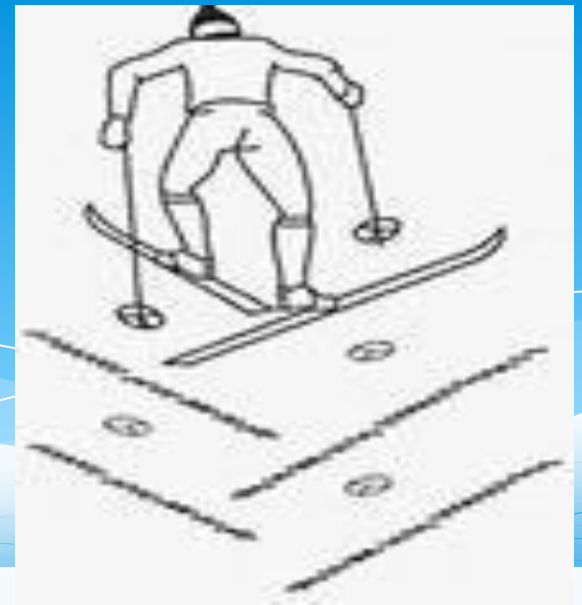
- слишком большой наклон туловища вперед;
- выпрямление ног в коленных суставах;
- неравномерная нагрузка на ноги;
- недостаточно крутая постановка лыж на кант;
- носки лыж широко разведены;
- палки слишком широко разведены или низко опущены.

Технику выполнения подъема «елочкой» оценивать во время непрерывного передвижения по кругу.

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 выдвигание ноги вперёд и сгибание ноги в коленном суставе.

Палки держать под мышками, не касаясь снега.



6. Произвольное передвижение на лыжах : 5 м.

Контроль техники скольжения.



## 7. Построение на лыжах в шеренгу : 4 мин.

### Игра « По местам».

Передвижение в медленном темпе.

Следить за осанкой.

### Правила:

Все участники на лыжах и с палками размещаются по большому кругу . Водящий стоит вне круга. Играющие движутся по кругу. Водящий подъезжает к играющему и говорит: “За мной!”. Тот втыкает палки в снег едет за водящими. Там собираются все игроки и двигаются в колонну и выполняют движения водящего. Водящий отводит их в сторону от круга и подаёт команду: “По местам!”. Все участники возвращаются в круг и берут любые палки. Кому не достались палки становится водящим.

# Заключительная часть : 5 мин.

## 1. Построение на учебной лыжне : 1 мин.

Лыжи положить.

## 2. Упражнение на релаксацию.

Выполнять под счет. Дыхание глубокое, темп средний.

1. Шаг вперед, руки вверх, вдох.

2. Шаг назад, руки вниз, выдох.

## 3. Построение в колонну по одному с лыжами в руках : 1 мин.

## 4. Подведение итогов урока : 1 мин.

Учитель объявляет отметки и сообщает домашнее задание : выполнить имитационные движения

лыжных ходов.



СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ =)

