**Тема:** *Передвижение на лыжах с чередованием попеременного*

*двухшажного с одновременным одношажным ходом*

**Цель:** содействие всестороннему развитию обучающихся. Формирование целостного представления о передвижение на лыжах с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.

**Задачи:**

1. Обучение техники передвижения на лыжах с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.
2. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств, выносливости, упорства, настойчивости.
3. Воспитание дисциплинированности, активности, трудолюбия.

**Место проведения:** стадион, накатанные параллельные лыжни 50 м.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-**  **ровка** | **ОМУ** |
| **I** | **Вводная** | **10** |  |
|  | 1. Построение обучающихся с лыжами в руках  2.Сдачарапорта физоргом учителю. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» с лыжами в руках  3.Взаимное приветствие с обучающимися, объяснение задач урока.  4.Организованный выход  5.По команде учителя обучающиеся ставят палки в снег справа, рядом кладут лыжи. Легким постукиванием ногой об ногу освобождают отверстие в ботинках от снега и вставляют их в крепления с шипами.  **ОРУ на месте.**  1) стоя ноги врозь вращать руками в плечевом суставе вперед, назад.  2) стоя ноги врозь правая вверху, левая внизу. Отведение рук назад.  3) стоя ноги врозь руки за голову в замок. Повороты туловища влево, вправо  4) стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед руки в стороны. Повороты влево, вправо.  5) приседание с опорой на лыжные палки.  6) выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног.  6.Обучающиеся определяются по учебным своим кругам и проходят несколько разминочных кругов. Более сильные лыжники передвигаются по внешнему, те которые послабее - по внутреннему кругу с равномерной интенсивностью. | 30 с.  30 с.  30 с.  30 с.  12 р.  12 р.  1-2 | При построении обучающиеся лыжи держат в правой, а палки в левой руке. Подход к учителю и постановка в строй с лыжами в руках. По команде: «Равняйсь!» - лыжи прижаты к плечу голова повернута вправо, «Смирно!» - лыжи отведены на вытянутые руки вперед пятки лыж у правой ноги, см. на учителя. «Вольно!» - в прежнее положение.  Учитель ставит задачи на урок, давая краткие пояснения. Проверяет у обучающихся соответствие формы к занятиям на улице, исправность лыжного инвентаря. Напомнить правила ТБ при занятиях на лыжах.  Подается команда: «Лыжи под руку!». Учитель напоминает обучающимся об интервале при передвижении. При повороте на выход обучающиеся определяют дистанцию, которая безопасна для передвижения с лыжами в руках.  По команде: «На лыжи становись!». Следить, чтобы шипы на креплениях обязательно вошли в отверстия: для этого нужно приподнять пятку ступни и пошевелить. Если скоба застегнулась легко, значит ботинок на месте.  Обучающиеся движутся по учебным кругам с интервалом 2- 3 м. |
| **II** | **Основная часть** | **30** |  |
|  | 1.*Техника передвижения попеременно двухшажного хода (совершенствование)*  Попеременно на каждый скользящий шаг делать толчок палкой (шаг левой ногой-толчок правой палкой и т.д.). Учитель или сильный обучающийся демонстрирует полный цикл, технику постановки, подседания и отталкивания в сочетании с руками, давая при этом краткие пояснения о возможных допускаемых ошибках при передвижении этим способом. После чего обучающиеся по внутреннему и внешнему кругам начинают передвижение попеременно двухшажным ходом, с учетом усвоения и отработки техники выноса постановки и конечного попеременного толчка палками. После прохождения каждого круга, учитель указывает обучающимся на те ошибки, которые допускают. Всем обучающимся даются - индивидуальные задания. Выслушав замечания, каждый старается исправить свои ошибки.  2.*Техника передвижения одновременным одношажным ходом*  После одновременного толчка палками тяжесть тела надо переносить на одну лыжу, а скольжение на двух лыжах выполнить при одновременном выносе палок вперёд.  Обучающиеся начинают движение по учебному кругу, под небольшой уклон обучающиеся отрабатывают технику передвижения одновременного  одношажного хода. Каждым обучающийся подходит к накатанной лыжне 50 м.  3.*Передвижение на лыжах с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом*  1) При передвижении двухшажным ходом после толчка правой лыжей сделать укороченный шаг до уровня мыска левой лыжи.  2) Скользя на параллельно расположенных лыжах, выпрямиться, палки вынести слегка вперёд и перенести тяжесть тела на правую лыжу.  3) Продолжать передвижение одновременным одношажным ходом.  Заканчивается освоение выполнением чередования ходов во время прохождения с разной скоростью дистанции.  4.*Игра: «Быстрый лыжник».*  Две команды выстраиваются на параллельные лыжни в три забега по 2 человека. По сигналу лыжники стараются как можно быстрее пройти расстояние 50 метров одновременным одношажным или попеременным двухшажным ходом по желанию. Один победитель выходит после каждого забега в финал. Победитель финала становится быстрым лыжником. | 7  7  10  6 | Демонстрация техники лыжных ходов по центральной лыжне в доступном и видном месте для всех обучающихся.  *Типичные ошибки:*  слишком высокая или низкая стойка, чрезмерное выдвижение стопы вперед, скольжение на двух лыжах одновременно (двухопорное скольжение), незаконченность толчка ногой и рукой; большие вертикальные и боковые колебания; неправильное сочетание движений работы рук и ног (иноходь), напряженность (скованность) движений, недостаточное подседание или полное отсутствие после остановки лыжи.  Учитель показывает, какую ошибку выполняют обучающиеся и поясняет, демонстрируя, как ее устранить.  Учитель демонстрирует с пояснениями технику одновременного одношажного хода, уделяя особое внимание на одновременный толчок двумя палками. Все эти умения способствуют непрерывному передвижению в пологий подъем, с ярко выраженным согласованием рук и ног.  *Типичные ошибки:*  преждевременное приставление ноги, приседание в конце толчка палками, недостаточный наклон туловища, преждевременное окончание толчка руками.  Учитель демонстрирует с пояснениями технику. *Типичные ошибки:*  слишком высокая или низкая стойка, чрезмерное выдвижение стопы вперед, скольжение на двух лыжах одновременно (двухопорное скольжение), незаконченность толчка ногой и рукой; большие вертикальные и боковые колебания, неправильное сочетание движений работы рук и ног (иноходь), напряженность (скованность) движений; недостаточное подседание или полное отсутствие после остановки лыжи, преждевременное приставление ноги, приседание в конце толчка палками, недостаточный наклон туловища, преждевременное окончание толчка руками.  Обучающиеся выбирают сами, каким способом удобнее и быстрее пробежать дистанцию 50 метров, при этом стараться соблюдать правильность выполнения техники передвижения того или иного способа. |
| **III** | **Заключительная часть** | **5** |  |
|  | 1.Организованный уход в школу, снятие лыж, очистка их от снега, установка лыж в лыжную стойку.  2.Построение, подведение итогов. | 4  1 | Дается команда «Лыжи снять!» палки ставят вправо и снимают лыжи. |