

Открытый урок по лыжной подготовке в 5классе

ЦЕЛЬ: Воспитание устойчивого интереса и желание заниматься физкультурой и спортом

ЗАДАЧИ:

1. Образовательные:

Совершенствование элементов горнолыжной техники

Подъём «ёлочкой»

Спуск высокой, низкой стойке.

Торможение «плугом»

Поворот переступанием в движение.

2. Оздоровительные:

развитие физических качеств: быстроты и координационных способностей.

3. Воспитательные: формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, воспитание трудолюбия,.

ТИП УРОКА: Совершенствование изученного материала.

МЕТОД ПРОВЕДЕНИЯ: Поточный, фронтальный, , индивидуальный, игровой.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: стадион.

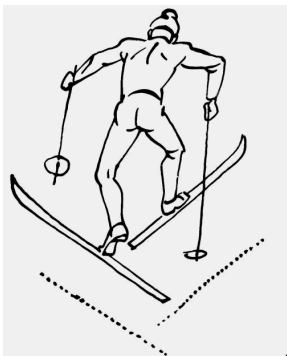
ИНВЕНТАРЬ: лыжи, лыжные палки, ботинки, флажки.

Учитель Конькова Елена Геннадьевна

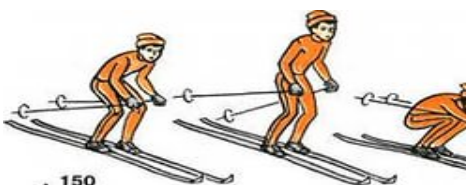
Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Методические указания	Примечание	
Подготовительная часть 10 мин	1. Получение лыж, выход на улицу.	3 мин.	Посмотреть на крепление, где обозначено левая нога, правая нога.	Подготовить организм функционально к работе.	
	2. Построение. Сообщение задач урока.	1 мин.	Дети строятся в одну шеренгу, интервал 1 м.	Палки в руках.	
	3. Прохождение дистанции Попеременным двухшажным ходом	300м	Следить за выносом рук, темп медленный		
	ОРУ на лыжах. а) И.п. – на лыжах. Ходьба на месте 1 – поднять левую ногу, согнув в колено, на высоту 10 – 15 см; носок лыжи на снегу. 2 – и.п. 3 – поднять правую ногу, носок лыжи на снегу. 4 – и.п. б) Маршировка для рук. И.п. – о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях. 1 - левая рука назад, правая вперед. 1 - сменить положение рук. в) Маршировка для ног. И.п. – о.с. на лыжах, палки в руках. 1 – левое колено вперед, стопа на носок. 2 – левое колено в и.п., правое	5мин	Начинать медленно на четыре счета, постепенно увеличить темп и перейти на два счета. Повторить 10-12 раз. Начать медленно, затем ускорить. Повторить 10-12 раз. Темп постепенно увеличить. Повторить 10 – 12 раз Стараться держать равновесие и не скользить на лыжах .		

	колени вперед, стопа на носок				
	г) Упражнение для позвоночника. Повороты корпуса влево и вправо. И.п. – о.с. на лыжах, палки вместе под локтями за спиной.	16р	Начать медленно, постепенно ускорить.		
	д). Наклоны. И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине.	8р	Медленно прогибаясь с пояснице.		
	е) Приседания. И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу. Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить.	8р			
	ж) Прыжки. И.п. – о.с. на лыжах, руки в упоре на палки. Прыжки на месте на обеих ногах. Носки лыж на снегу.	8р	Темп медленный присед зафиксировать.		
2.Основная часть 35мин	1. Повторение согласованности движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе. а). Показ Прохождение по дистанции 	5мин.	Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, два периода – отталкивание и скольжение. Скольжение одновременно с отталкиванием лыжной палкой, противоположной той ноге, на которой стоит лыжник. Палки ставятся под острым углом на снег, отталкивание происходит при сгибании туловища. В конце отталкивания ноги создают жесткую систему для передачи от толчка до лыжи. Во время толчка туловище наклоняется вперед, ноги сгибаются в коленях. После отталкивания ребенок скользит на одной лыже, а затем выносит другую руку вперед и опускает на палку снег под острым углом у грузовых площадок лыж для очередного толчка.	Обратить внимание на ошибки: Приседание при отталкивании, нет сгибания туловища.	
	2. Повторить	4мин		Подъем	

а) технику подъёма на склон «ёлочкой»,



Б). Спуск в высокой, средней и низкой стойке



Игра «Ответь и скатись»
(Бобслей, лыжный спорт,
биатлон, скелетон, биатлон,
хоккей, фигурное катание,...)

в) торможение «плугом».

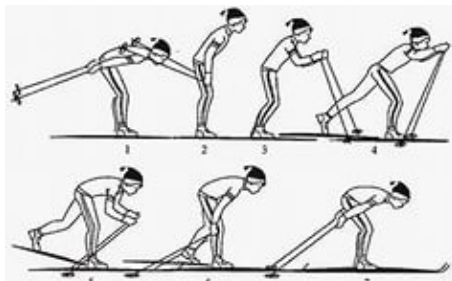
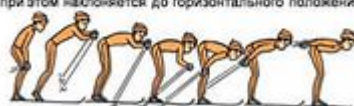


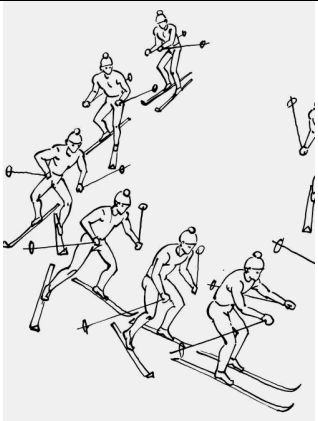
осуществляется
друг за другом,
спуск по 4
человека по
команде.

Большое
значение имеет
опора на палки.

--	--	--	--	--	--

Змин

	3. Эстафета “Кто быстрее” По сигналу судьи все участники бегут до флажков, (одновременным безшажным ходом) стоящий в 15 м от стартовой линии. Выигрывает тот, кто пришёл первым. Тоже - одновременным одношажным ходом. 	6 мин Построение в одну шеренгу, на 2м друг от друга. Отработка стартового разгона. ОДНОВРЕМЕННЫЙ БЕСШАЖНЫЙ ХОД применяется при передвижении под уклон и на равнине, на раскатанных участках лыжной трассы, при наличии хорошей опоры для палок и отличном скольжении. Передвигаясь этим ходом, лыжник одновременно сильно отталкивается палками. Скользя на обеих лыжах, он выносит обе палки вперед и вверх, затем быстро ставит их впереди носков ботинок и сильно отталкивается. Туловище при этом наклоняется до горизонтального положения.  Финишный рывок.	Судьи - освобожденные дети.	
	4. Поворот переступанием в движении	6 мин. ошибки: недостаточный перенос тела на наружную лыжу и несвоевременный перенос его на внутреннюю, слабый толчок ногой, недостаточный наклон	Учащиеся запускаются на дистанцию поочередно с интервалом 10 секунд	

			туловища в сторону поворота.		
3. Заключительная часть 10мин	Передвижение до школы. Очистка лыжного инвентаря. Подведение итогов.	10 мин.	Выставление оценок	Соблюдать правила переноса лыж.	
	Теория. Влияние лыжного спорта на организм человека. Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечнососудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца. Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, корректируя двигательные координации Значительная скорость при спусках с гор, резкие повороты и торможения требуют высокой чувствительности вестибулярного аппарата, а также его значительной функциональной Устойчивости Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение				
	Подведение итогов Домашнее задание		Выставление оценок		