

*Климук Лариса Михайловна*

*Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы  
средняя общеобразовательная школа № 1191*

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССОВ  
«ПОВТОРЕНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННЫХ ХОДОВ.  
ЗАКРЕПЛЕНИЕ ТЕХНИКИ КОНЬКОВОГО ХОДА.  
ТОРМОЖЕНИЕ И ПОВОРОТЫ»

**Технология:** целеполагания.

**Тема урока:** «Повторение техники одновременных ходов. Закрепление техники конькового хода. Торможение и повороты».

**Этап:** вводный.

**Цели:** ОУЦ-1, ОУЦ-2, ОВЦ-1, ОРЦ-1.

**Образовательные:**

1. Связанные с формированием общенаучных знаний:
  - повторить понятия одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный, коньковый ход;
  - закрепить умения и навыки.
2. Связанные с формированием общепредметных знаний:
  - акцентирование внимание на согласованности движений рук и ног при выполнении конькового хода введение понятий – скольжение, отталкивание, толчок;
  - повторение согласованности движений рук и ног.



*Воспитательные:*

Воспитывать умения:

- выполнять определенные виды работы сообща;
- выслушивать мнение товарища и отстаивать свою точку зрения.

*Развивающие:*

- дать возможность детям быть активными участниками целеполагания;
- включать детей в разрешение учебных проблемных ситуаций;
- поддерживать внимание учащихся через смену учебной деятельности и рефлексию отдельных этапов урока.

**Оборудование и инвентарь:** конусы, лыжи, лыжные палки.

**Место проведения:** школьный стадион.

**Задачи урока:**

1. Совершенствование одновременных ходов с разной скоростью передвижения.
2. Повторение торможения и поворота упором на склонах разной крутизны.
3. Закрепление одновременного двухшажного конькового хода на различном рельефе местности.
4. Развитие скоростной выносливости.

**Ход урока**

### **1. Организационный момент**

Построение. Перекличка. Объявление задач урока. Напоминание о технике безопасности.

### **2. Стадия вызова**

Использовать учебный круг в форме извилистой лыжни. Пройти с учащимися один круг. Рассказать об изменении скорости при передвижении одновременными ходами. Ровные участки лыжни надо проходить



одновременными одношажным и двухшажным ходами. Скорость должна возрастать постепенно. Вначале применять двухшажный ход, с повышением скорости переходить на одношажный. Цикл одновременного одношажного хода состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на двух лыжах. Обучение проводится под счет: на «раз» - палки выносятся кольцами вперед, на «два» - шаг с толчком другой ноги и с одновременной постановкой палок на снег, на «три» - толчок палками и приставление ноги. Этот ход применяется при хорошем скольжении на равнине, при плохом – на пологих спусках. В пологие подъемы передвигаться медленно попеременным двухшажным ходом. Этот ход применяется при передвижении на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности. В цикл движения входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. На всех лыжнях, идущих под уклон, передвигаться с высокой скоростью только одновременными ходами – одношажным и двухшажным.

При выполнении одновременных ходов следить в основном за отталкиванием руками с наклоном туловища и за ритмом движений. Постановка палок и отталкивание руками должны происходить быстро, выпрямление туловища по отношению к наклону осуществляется медленнее. Напомнить о создании «жесткой» системы «руки-туловище» при отталкивании руками и держании ног в естественном состоянии без сгибания их в коленных суставах.

### **3. Пройти четыре круга**

После двух кругов остановить учащихся, сделать общие замечания и рекомендации, и продолжить передвижение. Отстающим ученикам давать индивидуальные задания, способствующие овладению правильными движениями.



Пройти классическими способами пять кругов со скоростью ниже соревновательной. Отдых между повторениями 2-3 минуты. Повторить повороты на месте «переступанием» и «прыжком».

На учебных склонах разной крутизны повторить торможение упором.

Выполнить подводящие упражнения:

- пригладивая снег отвести в сторону задний конец левой лыжи, массу тела сосредоточить на правой согнутой ноге;
- то же, отвести задний конец правой лыжи;
- при спуске наискось поставить в упор задний конец нижней по отношению к склону лыжи;
- то же, поставить в упор задний конец лыжи три-четыре раза;
- осуществить торможение в любом месте склона.

#### **4. Осмысление**

Торможение упором выполнять при спуске наискось в правую и левую стороны.

При выполнении поворота в упор ставить верхнюю лыжу, плавно переносить на нее массу тела, спокойно входить в поворот. После поворота приставить лыжу рядом и продолжить спуск наискось в другом направлении. Следующий поворот производится с той же последовательностью выполнения всех движений. Учащиеся, успешно справившиеся с заданием, переходят на учебно-тренировочный круг длиной 300 метров.

Пройти одновременным двухшажным коньковым ходом четыре круга. При передвижении под уклон обращать внимание на то, чтобы прокат был максимальным. Согласовывать выполнение скользящего шага с выносом палок. Не спешить с постановкой их на снег и выносом вперед. Дать возможность проскользить на одной лыже как можно дольше, передвигаясь в пологий подъем, учащиеся должны создавать «жесткую» систему «руки-туловище». Ставить палки на снег наклоном туловища и переносить на них массу тела. Продолжая



наклонять туловище, использовать перенос массы тела при отталкивании руками. Следить за разгибанием опорной ноги во время проката на одной лыже после отталкивания ногой и руками.

## **5. Рефлексия**

Пройти соревновательные круги, используя способы передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом: юноши 2 км, девушки 1 км ЧСС 130-150 ударов в минуту.

Выполнить дыхательные упражнения. Подвести итоги урока. Провести переключку. Уход со школьного стадиона в школу.

