

**Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
"Саконская средняя школа"**



**План – конспект
открытого урока
по физической культуре
в 8 классе**

Раздел «Лыжная подготовка»

**Тема: "Одновременный
бесшажный ход.**

Прохождение дистанции до 3 км"

**учитель физической культуры
I категории Богаткин М.Н.**

2 февраля 2018 год

«Здоровье не всё, а все без здоровья – ни что»

Урок №52

Раздел «Лыжная подготовка»

Тема: "Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км"

Цели и задачи:

обучающие:

- а) продолжить совершенствование попеременному 2-х шажному ходу;
- б) обучить одновременному бесшажному ходу ;
- в) бег на лыжах 1,5 км.

развивающие:

- а) развитие координации движения, чувства равновесия, выносливости

воспитательные:

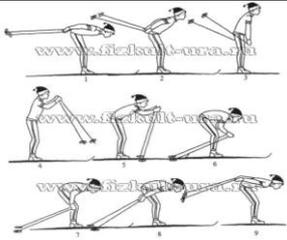
- а) воспитание устойчивого интереса к урокам лыжной подготовки и бережного отношения к лыжному снаряжению;
- б) способствовать воспитанию чувства товарищеской взаимопомощи.

Место проведения занятий: спортивная площадка.

Спортивный инвентарь: секундомер, лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, флажки и ограничители.

Части урока	Содержание урока	дозировка	Организационно – методические указания
I	Подготовительная часть Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Выход на учебный круг	10 -12 мин	Проверить у детей соответствие формы одежды к занятиям на улице. Проверить исправность лыжного инвентаря. Напомнить основные требования безопасности при занятиях на уроках лыжной подготовки.
	Разминка на лыжах: А) пройти на лыжах разминочный круг скользящим шагом держа палку за середину.	300 м	Соблюдать интервал во время движения 2 метра . акцентировать внимание у детей на одноопорное скольжение .
	Б) пройти на лыжах разминочный круг с максимальной скоростью используя	300м	Сильные ученики идут впереди.

II	любой лыжный ход.		
	ОРУ на месте:		
	1. Стоя ноги врозь ,руки в стороны ,круговые вращения руками вперед и назад.	30 сек	Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой.
	2. Стоя ноги врозь, правая вверх, левая вниз. Махи руками.	30 сек	Руки прямые.
	3. Стоя ноги врозь руки за голову в замок. Повороты туловища влево- вправо.	30 сек	
	4. Стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед руки в стороны. Повороты влево-вправо.	30 сек	Мельница .
	5. Приседание с опорой на лыжные палки.	12 -15 раз	
	6. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног.	12 раз	Полный выпад.
	7. Повороты на месте.	5-6 раз	
	Основная часть. 1. Совершенствование попеременно-двухшажного хода.	28-30 мин	
Напомнить основную схему движений рук и ног при передвижении попеременно- двухшажным ходом.			
Отработка схемы работы рук и ног в движении.			
А) Продвижение по трассе скользящим шагом без палок.	2*50 м	Руки работают попеременно, при выносе руки вперед, рука слегка согнута в локтевом суставе, поднимается не выше горизонтали. Во время отталкивания когда рука отводится назад мах до упора. Самое важное в движении попеременным ходом наличие скользящего шага и отсутствие двух опорного положения ног. Во время отталкивания нога делает мощный толчок назад и происходит скольжение на одной лыже. Опорная нога слегка согнута в коленном суставе.	
Б) Передвижение по лыжне только с помощью работы рук.	2*50 м	Во время движения на лыжах не нужно допускать колебаний туловища влево и вправо. Обратить внимание на технику скользящего шага. Шаг широкий отталкивание мощное.	
В) Передвижение II 2х ШХ в полной координации.	300м	Толчок палками мощный. Рука в момент окончания толчка полностью выпрямляется в локтевом суставе и отводится до упора в плечевом суставе. Обратить внимание на координацию работы рук и ног.	

<p>Ш</p>	<p>2. Обучение одновременному бесшажному ходу:</p> <p>1. Имитация работы рук по счету на месте.</p> <p>2. Выполнение хода по прямой.</p> <p>3. Выполнение одновременного бесшажного хода по кругу.</p> <p>4. Прохождение дистанции на лыжах используя классические хода.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Построение, подведение итогов занятия, разобрать ошибки если имели место. Выставление оценок за работу на уроке. Домашнее задание: выполнять передвижение на лыжах используя изученные ранее ходы до 3км. Уход с места занятий.</p>	<p>4-5 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>1x300м</p> <p>4-6 кругов</p> <p>3-5 мин</p>	 <p>Техника одновременного бесшажного хода довольно проста, и обучение проводится целостным методом. При объяснении следует обратить особое внимание учеников на медленное выпрямление туловища при прокате, расслабленный, маятникообразный вынос рук вперед и постановку палок на снег под углом около креплений. Это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Палки ставятся на снег активным движением, почти "ударом". Очень важно сразу создать жесткую систему передачи усилия отталкивания на скользящие лыжи (руки - туловище - ноги - лыжи).</p> <p>По ходу движения исправлять ошибки.</p> <p>Отметить учащихся отличившихся на уроке. Сообщение оценок.</p>
----------	---	---	--