**Конспект урока физической культуры**

**по теме "Совершенствование классических ходов"**

**в 8 классе**

Учитель: Капранов Сергей Николаевич  
**Образовательная организация**: МБОУ «Кузьминская основная общеобразовательная школа»  
**Класс**: 8  
**Тема**. Совершенствование классических ходов.  
**Цель.**   
Обучающие:  
- Помощь учащимся в овладении соответствующим материалом урока, техникой одновременного одношажного и попеременного двухшажного ходов;  
Развивающие:   
- Развитие двигательной сферы: овладение техникой ходов, умение управлять своими двигательными действиями, развивать двигательную сноровку, выносливость.   
Воспитывающие:  
- Формирование умения и привычки работать в коллективе, в команде. Воспитывать интерес к лыжному спорту.   
Привитие интереса к занятию лыжным спортом.  
Отвлечение от вредных привычек, формирование навыков ЗОЖ.   
Повторить технику одновременного одношажного хода.  
**Задачи:**  
1. Закрепление техники одновременно одношажного хода.  
2. Обучение технике попеременного двухшажного хода.   
3. Развитие выносливости.  
4. Воспитание чувств коллективизма, выдержки, самообладания.   
5. Совершенствовать технику выполнения изученных лыжных ходов.  
**Оборудование и инвентарь**: лыжный инвентарь, мягкие комки, обруч, флажки  
**Место проведения:** спортивная площадка.

**Ход урока:**

**1. Подготовительная часть** (10 мин)   
Построение, приветствие.  
**2. Построение по команде «Становись!»**  
Команда «Равняйсь!»  
Команда «Смирно!»  
Команда «Вольно!»  
**3. Сообщение темы и задач урока.**  
4. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.  
**5. Выполнение общеразвивающих упражнений на месте без палок и лыж:**  
1) И.п. – Повороты головы вправо, влево.  
2) И.п. - Руки перед грудью. Рывки руками перед собой и в стороны.  
3) И.п - ноги на ширине плеч, руки в перед грудью, в замок: повороты вправо влево.  
4) И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперед, назад с погибом  
5) И.п. - Имитация одновременных ходов (движения руками)  
Команда «На лыжи становись!»  
**6. Комплекс упражнений на лыжах с лыжными палками**  
И. п. — приседание с опорой на лыжные палки.  
И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. Раскатывают лыжи вперед-назад 30 с.  
И. п. — круговые вращения ногами. Одной ногой, затем другой  
И. п. — выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног   
  
По 5-10 раз каждое упражнение   
Дыхание не задерживать  
-Упражнения выполняются с наибольшей амплитудой.Колени не сгибать, касаться креплений лыж  
Основная часть (29 мин)   
1. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.  
1.1 Короткий рассказ и показ техники выполнения хода  
1.2 Имитация на месте на три счета  
1.3 Выполнение хода на три счета, двигаясь по лыжне с небольшим уклоном в медленном темпе.  
1.4 Выполнение хода слитно (без счета) на лыжне под небольшим уклоном (1-2)  
  
2. Одновременный одношажный ход (основной вариант). Цикл одновременного хода состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах  
1). После окончания толчка руками лыжник скользит на лыжах.  
2). Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед.  
3). Предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег.  
4). В момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которое выполняется так же, как и в других одновременных ходах.  
5-6).Лыжник скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносится вперед и приставляется к опорной в момент окончания толчка руками.  
7).Толчок руками закончен, лыжник скользит на двух лыжах. Цикл движений повторяется.  
  
Существенные ошибки: преждевременное начало толчка палками; при отталкивании палками не используются усилия туловища; незаконченный толчок палками (до бёдер); слишком большое выпрямление туловища после толчка палками.  
Мелкие ошибки: нет смены толчковой ноги.  
  
**3. Одновременный одношажный ход** (скоростной вариант)  
1) пройти разминочный круг на лыжах, используя изученный ход.  
2). Техника попеременного двухшажного хода.  
Попеременный двушажный ход  
- Техника двушажного хода. Он мало отличается от скользящего хода. Работаем практически, как при ходьбе: шаг правой ногой отталкиваемся левой рукой, шаг левой- отталкиваемся правой рукой. Один цикл хода состоит из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками.  
2.1 Работа рук при попеременным двушажном ходу  
2.2 Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу.  
2.4 Передвижение попеременным двухшажным ходом по лыжне без палок.  
4. Эстафета на лыжах.   
Разделить класс на 2 команды.  
1.Прохождение дистанции до флага Одновременно одношажным ходом, бросок мяча в мишень и обратно.  
2.Прохождение дистанции до флага попеременного двухшажного хода, бросок мяча в мишень и обратно.  
3.Прохождение дистанции до флага попеременного двухшажного хода без палок, бросок мяча в мишень и обратно.  
-Цикл хода состоит из двух скользящих шагов и отталкивания палками. Выполнив два скользящих шага, лыжник одновременно отталкивается палками и скользит на двух лыжах. Этот ход больше всего применяется на равнине при хороших условиях скольжения. В наши дни данный ход применяется редко, в связи с современным инвентарем.  
Упражнения выполняются в шеренге под счет учителя без палок и с палками (палки проводятся над снегом).  
И. п. – законченное отталкивание руками:  
на счет «раз» - скользящий шаг одной ногой и вынос палок,  
«два» - шаг другой ногой и постановка палок на снег,   
«три» - отталкивание палками с наклоном туловища и приставлением маховой ноги к опорной.  
Соблюдать дистанцию. Более сильные ребята идут по внешней лыжне. Для обгона использовать параллельную лыжню.  
После первого круга отдых и получение методических указаний.  
Упражнение выполнять правой и левой ногой.  
Поддерживать средний темп.  
Более быстрые ребята встают вперед.  
  
Основной вариант выполняется следующим образом (скоростной вариант)  
С целью быстрого освоения скоростного варианта одновременного одношажного хода в начале обучения целесообразно проимитировать движения, добиваясь согласованности в работе рук и ног (по времени). Исходное положение для выполнения этого упражнения — положение проката на двух лыжах после окончания толчка палками: на счет «раз» — шаг ногой вперед и одновременный вынос рук с палками вперед (кольца назад); на счет «два» - одновременный толчок палками (обозначение) и приставление толчковой ноги к опорной. После освоения имитации работы рук и ног ученики выполняют на лыжне весь ход в целом в медленном темпе, но слитно. Затем скорость движений увеличивается.  
В любом варианте хода большое значение имеет энергичный маховый вынос толчковой ноги вперед с быстрым торможением ее около опорной.  
Существенные ошибки: преждевременное начало толчка палками; при отталкивании палками не используются усилия туловища; незаконченный толчок палками (до бёдер); слишком большое выпрямление туловища после толчка палками.  
Мелкие ошибки: нет смены толчковой ноги.  
Попеременный двушажный ход  
- (Ученики идут по кругу, стараясь отработать технику попеременного двухшажного хода. Упражнение выполняется не менее 10 мин. В случае возникновения проблем у некоторых учеников учитель с ними отдельно выполняет действия постепенно и медленно, чтобы все элементы были хорошо видны и четко выполнялись. Во время выполнения ученики могут обгонять друг друга, но по внешнему кругу).  
  
Побеждает та команда, которая быстрее справилась с заданием.  
**5. Заключительная часть** (5-6 мин)   
1.Передвижение на лыжах с небольшой интенсивностью.  
Закрыть глаза и представить лето, солнце, море, пляж. Глубокий вдох, спокойный выдох. А теперь дотроньтесь кончика носа правой рукой. Откройте глаза.  
2. Измерение ЧСС.  
3. Построение и подведение итогов занятия.  
4. Д/з – Езда на лыжах изученными способами. Для тех у кого нет лыж- имитаций лыжных ходов. 2 мин  
  
**6. Измерение ЧСС.** (ЧСС от 55 до 95, средние показатели-70 ударов в минуту.)  
Отметить лучших. Выставить оценки  
Лыжи снимаются, очищаются от снега