**План-конспект урока по лыжной подготовке в 8 классе**

Тема урока: «Развитие скоростно-силовых качеств»

Цель: Привитие интереса к занятию лыжным спортом.

Задачи урока**:**

1. Продолжить совершенствовать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.

2. Развитие силовых качеств в технике попеременного бесшажного одновременного одношажного ходов.

3. Провести игры и эстафеты с учетом закрепления и совершенствования техники попеременного двухшажного и одношажного ходов.

Место проведения: учебно-тренировочная лыжня

Инвентарь**:** лыжи, ботинки, лыжные палки, флажки, кегли, обручи, стойки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| 1 | **Подготовительная часть**  Построение, рапорт, приветствие.  Сообщение задач урока.  Выход на учебный круг | 12-15мин.  2 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.  Соблюдать интервал во время движения 2 метра. |
|  | Разминка на лыжах:  пройти разминочный круг на лыжах с палками используя ранее изученные движения. | 3 мин. | Построить детей чтобы сильные ученики оказались впереди. |
| 2 | **Основная часть.**  Напомнить основную схему движений рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. | 30 мин. |  |
|  | а) Имитация работы рук при движении попеременным двухшажным ходом. | 30 сек. | 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. |
|  | б) Имитация работы ног при движении попеременным двухшажным ходом. | 30 сек. | 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. |
|  | в) Положение туловища. Тело лыжника слегка наклонено вперед. Спина слегка округлена. Руки и ноги совершают циклические движения  Отработка схемы работы рук и ног в движении. | 1 мин. | Во время движения на лыжах не нужно допускать колебаний туловища влево и вправо. |
|  | а) Продвижение по лыжне скользящим шагом без палок. | 2 мин. | Обратить внимание на технику скользящего шага. Шаг широкий отталкивание мощное. |
|  | б) Передвижение попеременным двухшажным ходом в полной координации. | 2 мин. | Обратить внимание на координацию работы рук и ног. |
|  | Развитие силовых качеств |  |  |
|  | а) Передвижение по лыжне попеременным бесшажным только с помощью работы рук. | 2 мин. | Толчок палками мощный. Рука в момент окончания толчка полностью выпрямляется в локтевом суставе и отводится до упора в плечевом суставе. |
|  | б) Передвижение по лыжне одновременным бесшажным ходом | 2 мин. | Толчок палками мощный. Руки в момент окончания толчка полностью выпрямляются в локтевом суставе и отводятся до упора в плечевом суставе |
|  | Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.  Провести эстафету разделив класс на 2 команды | 15 мин. |  |
|  | 1.Выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом | 3 мин. | Упражнение выполняется на скорость, при этом учитывается техника владения лыжным ходом. |
|  | 2. Выполнять передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 3 мин. |
|  | 3. Выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | 3 мин. |
|  | Способствовать развитию ловкости. |  |  |
|  | 4. Игра: «Перенеси предмет»  Команды стоят в колонне по одному. Первый участник бежит до обруча с кеглями, берет 1 кеглю, обходит вокруг стойки и возвращается к команде, передает эстафету по плечу и т.д. Выигрывает та команда, которая быстрей перенесет все кегли. | 5 мин. | Выигрывает тот, кто первым финиширует. |
|  | Передвижение по кругу со скоростью | 3 мин. | Внимание за техникой лыжных ходов |
|  | Умеренное передвижение по кругу  к месту построения | 3 мин. | Следим за дыханием. ЧСС.  Пульсометрия |
| **3** | **Заключительная часть.** | 5 мин. |  |
|  | Снятие лыж, очистка их от снега.  Построение учащихся, подведение итогов урока, оценки за урок. Домашнее задание силовая работа (отжимание). | 3 мин. | Отметить наиболее отличившихся на уроке и при проведении эстафет |
|  | Организованный уход в школу. | 2 мин. | Организованный уход в школу. |
|  |  |  |  |

Учитель физической культуры и здоровья Н.В.Шкребнева