

# Разработка урока для 4 класса

## Тема: «Азы лыжной техники».

**Задачи учителя:** обучать детей тренировочной работе с использованием различной лыжной техники; изучать разнообразные методы лыжной тренировки; воспитывать интерес и желание к спортивному труду. Игровое название урока: «Чистосердечная работа».

**Игровая цель детей:** проверить и оценить свои спортивные, волевые, эмоциональные качества применительно к выполнению тренировочной работы на лыжах.

**Содержание.** На учебных занятиях по лыжной подготовке, на лыжной прогулке и соревнованиях используются разные способы передвижения. Все способы передвижения на лыжах имеют общие основные элементы: стойка лыжника, лыжный шаг, отталкивание палками, скольжение. (Беседа с детьми об особенностях основных элементов техники передвижения на лыжах.) Во время передвижения лыжник многократно повторяет одни и те же движения в разных условиях и приобретает навык управления лыжами. Но чтобы подружиться с лыжами по-настоящему, нужно постоянно развивать физические качества, повышать функциональное состояние организма. Мастера-лыжники овладевают совершенной техникой – их движения настолько рациональны, что это позволяет показывать им фантастические результаты. Порой не верится, что можно на такой большой скорости преодолевать очень трудные трассы. Обеспечивает подобные достижения совершенная техника лыжников, при которой они включают в работу только необходимые для данного движения мышцы – все другие в это время остаются относительно расслабленными и на ходу отдыхают.

**Наша задача** – научиться быстро и длительно передвигаться на лыжах, экономно расходовать силы в соревновательных условиях.

Наиболее рациональная система движений, при которой достигается лучший результат, называется техникой передвижения на лыжах. Постепенное становление лыжной техники требует постоянной, интенсивной работы с осознанным, искренним к ней отношением. В такой работе возникают и проявляются многие лучшие качества личности ребенка, важные для спорта, соревнований и жизни вообще.

**Разминка лыжника.** Передвижение по учебному кругу переменным двухшажным ходом. У первой метки плавно ускорить передвижение, у второй – замедлить скорость передвижения (*5 раз изменить скорость на учебной лыжне*).

### Упражнения для освоения скользящего шага и попеременного двухшажного хода.

- 1. С небольшого разбега скольжение на одной лыжне, другая нога с лыжей отведена назад.*
- 2. Скольжение с акцентированным подседанием и разгибанием ноги в конце отталкивания.*
- 3. Попеременный двухшажной ход. Отработка наиболее слабого звена в технике лыжного хода.*
- 4. Ускорения на коротких отрезках на совершенствование техники 30м.*

### Упражнения для освоения одновременного бесшажного хода.

- 1.Имитация хода.*
- 2.Постановка палок на снег за счет акцентированного наклона туловища.*
- 3.одновременное отталкивание руками (ноги в коленях не сгибать) и скольжение на двух лыжах под уклон.*

Упражнения на склоне. Управление скоростью. Торможение «плугом».

- 1.Развести пятки в стороны – задники лыж расходятся, носки сближаются, но не пересекаются (колени согнуть и свести, туловище слегка подать вперед). Многократное выполнение стойки торможения «плугом» на месте.*
- 2.Спуск в стойке торможения.*
- 3.Спуск по пологой горе, последовательно разводя пятки лыж и снова возвращаясь в основную стойку.*
- 4.После спуска выполнить торможение на площадке выката.*

Прохождение дистанции: переменное передвижение по пересеченной местности – ускорения (50 м) по ходу передвижения, количество повторений по самочувствию учеников.

**Домашнее задание.** Спланировать и совершить с родителями длительную прогулку на лыжах.

# Разработка урока по физкультуре для 4 класса по теме: "Новая лыжная техника"

**Тема:** «Новая лыжная техника».

**Задачи учителя:** ознакомить детей с новой лыжной техникой на материале Олимпийских игр; опробовать лыжную технику конькового хода; воспитывать интерес к новым видам лыжного спорта. Игровое название урока: «Быстрые лыжи». Игровая цель детей: узнать секреты конькового хода.

**Содержание.** Лыжный спорт постоянно развивается. Изобретаются новые материалы для изготовления лыж, лыжи становятся всё более легкими, эластичными, прочными. Для подготовки лыжни стали применяться специальные машины, получается плотная лыжня и широкая укатанная обочина. Конечно, не остаются без внимания способы передвижения на лыжах. В соревнованиях всё реже применяют те лыжные ходы, которые считаются нескоростными, появился новый спортивный стиль бега на лыжах. Это коньковый ход. Он существенно отличается от прежних лыжных ходов особым способом отталкивания ногами и немного напоминает движения конькобежца – отсюда и название. В коньковом ходе усилие при толчке приходится не на плоскость лыжи, а на ее внутренний кант. Наша задача – познакомиться с самым быстрым способом бега на лыжах.

**Разминка.** Проведение учащимися разминки лыжника в группах.

Скользкий шаг. На четырех участках учебного круга, отмеченных флажками, учитель со своими помощниками оценивает элементы техники скользящего шага и их сочетание: перенос массы тела; одноопорное скольжение; наклон туловища; сочетание трех элементов техники скользящего шага.

Коньковый ход. Передвигаясь под уклон без палок, увеличить длину скользящего шага, отталкиваться то одной, то другой ногой внутренним ребром скользящей лыжи в сторону, стараться разогнуть толчковую ногу в коленном суставе.

Упражнения на склоне.

1. Спуск с изменением стойки (пружинящие приседания).
2. Спуск, перенося массу тела с лыжи на лыжу.
3. Спуск с замедлением скорости и переходом в поворот переступанием.

**4. Контрольные упражнения:**

1. Упражнения в равновесии: спуск на одной лыже, другая приподнята над снегом; спуск с подниманием на ходу каких-либо предметов.
2. Упражнения на точность: спуск с походом узких ворот, в шеренге, в колонне.

Прохождение дистанции: передвижение в быстром темпе 500 м с отдыхом 3 мин.  
(Отрабатывать финиш.)

Задание для отработки умения распределять силы на протяжении всей дистанции. Учащиеся делятся по группам. В каждой группе один ученик назначается ведущим. Объясняется, за какое время группы должны проходить каждые 100 м дистанции. Группы последовательно для пробы проходят 100 м, и учитель определяет, насколько каждая из них отклонилась от заданного времени. Затем начинается движение по дистанции в установленном темпе с выборочным контролем на 100-метровом отрезке.

**Домашнее задание.** Выбрать и освоить несколько упражнений для овладения коньковым ходом.