

## Конспект контрольного урока для 8 класса

### Тема:

Лыжная подготовка: бег на 3 км (зачет); торможение; выборочное применение лыжных ходов, подъемов, спусков.

### Задачи:

1. Развитие общей выносливости.
2. Сдача зачета: подъем в горку.
3. Совершенствование техники спусков, подъемов и способов передвижения.
4. Обучение движению полушагом, скольжению на одной лыже.
5. Развитие координационных способностей.

**Инвентарь:** лыжи

**Место занятий:** спортплощадка, учебная лыжня.

Часть урока	Содержание	Дозировка, мин	ОМУ (организационно-методические указания)
1	Вводная	2	
	1. Построение, рапорт, приветствие	1	Физорг учитель
	2. Задачи на урок	1	Учитель
2	Основная	83	
	1. ОРУ на лыжах	10	<p>Построение в две шеренги: дистанция – 3 м, интервал – 2 м.</p> <p>1. Ходба на месте. И.п.: о.с. – на лыжах, палки у ног, Расстояние между лыжами 10-15 см.</p> <p>Счет:</p> <p>1-поднять левую ногу(носок лыжи на снегу);</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-поднять правую ногу (носок лыжи на снегу);</p> <p>4-и.п.</p> <p>(Повторить 16 раз)</p> <p>2. Маршировка руками. И.п.: о.с. – на лыжах, палки у стоп, полуприсед, корпус чуть вперед, руки согнуты в локтях.</p> <p>Счет:</p> <p>1-левая рука назад, правая вперед;</p> <p>2-наоборот.</p> <p>(Повторить 16 раз)</p> <p>3. Подъем на носках ног. И.п.: о.с. – на лыжах, палки у ног</p> <p>Счет:</p> <p>1-подняться на носки ног (подтянуться);</p> <p>2-и.п.</p> <p>(Повторить 8 раз)</p> <p>4. Движение для суставов ног. И.п.: о.с. – на лыжах, полуприсед, палки у ног.</p> <p>Счет:</p> <p>1-левым коленом движение вперед;</p> <p>2-левое колено – в и.п., правое – вперед;</p> <p>3-правое колено – в и.п., левое – вперед;</p> <p>4-левое колено – в и.п.</p>

			<p>Лучше работать под счет «раз-два» в быстром темпе.  (Повторить 16 раз)  5.Скручивание позвоночника, И.п.: о.с.- на лыжах, ноги шире плеч. Палки вместе за спиной под локтями.  Счет:  1-поворот корпуса влево;  2-поворот корпуса вправо;  (Повторить 8 раз)  6.Наклоны вперед и прогибы за спину. И.п.: о.с.- на лыжах, ноги шире плеч, палки за спиной под локтями.  Счет:  1-наклон корпуса вперед, ноги прямые;  2-выпрямиться, прогнуться в спине.  (Повторить 8 раз)  7.Наклоны в стороны. И.п.: то же.  Счет:  1-наклон корпуса влево;  2-и.п.  3-наклон корпуса вправо;  4-и.п.  (Повторить 8 раз)  8. Круговое вращение корпусом. И.п.: то же.  На восемь счетов –вращение влево.  На восемь счетов – вращение вправо.  9.Приседания. И.п.: о.с.-на лыжах у ног.  Счет:  1.глубокий сед, стопы стоят на лыжах;  2-и.п.  (Повторить, 8 раз)  10.Махи ногами, И.п.: о.с. – на лыжах, палки у ног.  Тяжесть тела на правой лыже. Корпус чуть наклонить вперед. Руками сильно упереться на палки. 8 махов назад-вперед левой ногой, носок лыжи скользит по лыжне.  Затем проделать тоже самое правой ногой.</p>
	2.бег 3 км зачет	25	На учебной лыжне по пересеченной местности (можно обгонять).
	3. Способы подъемов на горку	10	4 зачетных вида: ступающим шагом, «полуелочкой», елочкой», «лесенкой». Поднимаются все на горку одним видом поточно, учитель просматривает исполнение и оценивает. Затем из четырех оценок выводит средний балл, который и записывает в классный журнал.
	4.Движение полушагом	8	И.п.: стоя на лыжах, туловище наклонить вперед до горизонтального положения, руки опустить вниз и хватом сверху удерживать палки, сложенные вместе поперёк лыж, ноги выпрямить, опора на пятки. Из этого исходного положения ученицы начинают передвижение по

			<p>положения ученицы начинают передвижение по лыжне полушагом маятникообразными движениями с малым скольжением. Отталкиваясь ногой, разгибая ее в тазобедренном, затем в коленном суставе; прижимая пятку к лыже, отрывая ее от нее как можно позже; маховую ногу ставить на снег мягко (носок на себя), загружая пятки, голень держать вертикально; мах ноги начинать с движения тазом; шаги делать короткие, скольжение осуществлять обязательно на одной лыже.</p> <p>Наклон туловища способствует переносу массы тела; движение короткими шагами облегчает главный перенос опоры с лыжи на лыжу. Все выполняют упражнение по малому кругу тренировочной лыжни.</p>
	5.Скольжение на одной лыжне	10	<p>И.п.: стойка лыжника , руки вниз(самокат). Скольжение под небольшой уклон на одной лыжне, отталкиваясь другой.</p> <p>Упражнение приучает отталкиваться, начиная с выпрямления ноги в тазобедренном, а затем коленном суставе; голень опорной ноги вертикальна, опора на пятку.</p>
	6.Торможение	10	<p>Торможение «плугом» и «полуплугом». Учитель показывает и рассказывает .</p> <p>Торможение «плугом» используется на некрутых открытых склонах. Для торможения пятки лыж раздвинуты, носки свести вместе, лыжи поставить на внутренние ребра, колени свести внутрь; основная опора распределяется на грузовых площадках обеих лыж равномерно, ближе к каблучкам ботинок; руки немного вынести вперед и сблизить кистями.</p> <p>Прежде чем выполнять упражнение на склоне сделайте подготовительное упражнение на ровном месте.</p> <p>Принять положение плуга. (Повторить его несколько раз).</p> <p>Следить, чтобы носки лыж сводились вместе. При не сведенных носках лыжи разъезжаются в стороны и возможно падение.</p> <p>Эффект торможения значительно снижается, если недостаточно разведены пятки лыж и торможение выполняется с прямыми ногами. Чтобы усилить торможение, надо шире развести пятки лыж и сильнее надавить на их внутренние ребра.</p> <p>Торможение «полуплугом», или упором , очень удобно при спусках с гор наискось.</p> <p>Для торможения этим способом в сторону отставить пятку одной лыжи, другой лыжей продолжать скольжение в прежнем направлении.</p> <p>Отведенную лыжу ставить на ребра и упираться</p>