




<p>3. Упражнения для позвоночника И.п.- о.с. на лыжах Повороты корпуса влево - вправо.</p> <p>4. Упражнения для рук. И.п.- о.с. на лыжах Руки перед собой. Раз - правая поднимаем вверх - в стороны. Левая – вниз в стороны</p> <p>5. Приседания, пятки не отрывать.</p> <p>6. Повороты переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж.</p>	<p>Повторить 3 раза.</p> <p>Повторить 4 раза.</p> <p>Повторить 15 раз.</p> <p>Повторить 2 раза.</p>	<p>Выполнять повороты точно в сторону, медленно.</p> <p>Поднимать не высоко, пятки лыж не отрывать от пола.</p> <p>Выполнять приседания не глубокие, сгибание колен до угла 90 градусов.</p>
<p><b>II. Основная часть.</b> <b><u>Ходьба на лыжах:</u></b> Совершенствование техники передвижения на лыжах (показ учителя). 1. Одновременный бесшажный ход.</p>	<p>25 мин.</p> <p>1-2 мин</p>	<p>Одновременный бесшажный ход</p>  <p>Применяется при хорошем скольжении на пологих спусках, при плохом – на спусках средней крутизны, при отличном скольжении и твёрдой опоре на палки – на равнине, а также на раскатанных и леденистых участках. Скорость при этом способе поддерживается только за счёт одновременных толчков палками.</p>

2. одновременный одношажный ход

1-2 мин



Цикл хода состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах. После попеременного двухшажного хода этот способ – один из наиболее часто применяемых. Он позволяет развивать очень высокую скорость передвижения.

3. Одновременный двухшажный ход.

1-2 мин.



После окончания одновременного толчка руками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь, начинает выносить палки вперед. Сосредоточив массу тела на левой ноге, после предварительного небольшого подседания лыжник делает шаг правой вперед, продолжая вынос палок. После окончания толчка левой ногой начинается скольжение на правой. Предварительно перенеся массу тела на правую лыжу и выполнив подседание, лыжник отталкивается правой ногой; палки в это время выводятся кольцами вперед и ставятся на снег.

Совершенствование подъемов в гору:

5-7 мин.



*Ступающий шаг*

**Ступающим шагом** поднимаются на ровных и пологих склонах. При этом туловище следует наклонять несколько больше вперед, а руками более сильно опираться на палки.

*Полуелочкой*

**Полуелочкой** поднимаются на более крутых склонах, двигаясь по ним наискосок: лыжа, находящаяся выше по склону, ставится в направлении движения, а другая — несколько развернутой в сторону.

*Подъем елочкой*

Подъем **елочкой** применяется на склонах средней крутизны: носки лыж широко разводятся в стороны, и лыжи твердо ставятся на внутренние ребра с поочередной опорой на палки, штырьки которых втыкаются в снег позади лыж.

*Подъем лесенкой*

На крутых и обрывистых склонах лучше всего подниматься **лесенкой**: стоя боком к склону, последовательно переставлять вверх лыжи и палки. На склонах с твердым снежным покровом лыжу нужно ставить с прихлопыванием на ребро.

Совершенствование спусков с гор:

5-7 мин



Совершенствованию  
торможения:

*Торможение "плугом"*

*Торможение упором*



5-7 мин

Торможение "**плугом**" (рис 1) применяется на спусках различной крутизны. При спуске в основной стойке лыжник пружинисто распрямляет ноги в коленях и, слегка "подкинув" тело вверх (облегчив давление на пятки лыж), сильным нажимом, скользящим движением разводит лыжи пятками в сторону. Лыжи становятся на внутренние ребра (канты лыж), а носки их остаются вместе

Торможение **упором** (рис. 2) чаще применяется при спуске наискось. Лыжник переносит вес тела на верхнюю (скользящую прямо) лыжу, а нижнюю ставит в положение упора: пятка в сторону, носки удерживаются вместе, лыжа закантована на внутреннее ребро.

**III. Заключительная часть:**

1. Построение.
2. Итог урока.
3. Домашнее задание.
4. Сдача лыж.

8 мин.

Учитель подводит итог (выставление оценок)  
1) отжимание от пола;  
2) поднятие туловища из положения, лёжа на спине;  
3) передвижение на лыжах изученными ходами до 3 км.

