

Дата	Предмет	Ход урока
27.01.2022	7 класс  <b>Физическая культура</b>	<p style="text-align: center; color: red;">Здравствуйтесь, ребята!</p> <p>Тема нашего урока: <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка</b></p> <p><b>На этом уроке</b></p> <p><b>Вы узнаете:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• об истории возникновения и развития лыжных видов спорта;</li> <li>• об основных техниках этого вида спорта</li> </ul> <p>Во время движения на лыжах по пересеченной местности невозможно все время двигаться по гладкой прямой поверхности.</p> <p>Для преодоления различных препятствий, без снижения скорости и эффективности лыжного хода используются специальные приемы, как на спуске, так и на подъеме.</p> <p>Подъем "Полуелочкой" выполняется, как ступающий шаг. При этом носок нижней лыжи отводится в сторону, а сама лыжа ставится на внутреннее ребро. Верхняя лыжа продолжает скользить по направлению движения, руки двигаются так же, как в попеременном двухшажном ходе. Этот способ применяют на некрутых склонах.</p> <p>Подъем "Елочкой" применяется на более крутых склонах, 20-30 градусов. При этом подъеме лыжи ставятся на внутренние ребра. Лыжник поочередно переступает, перенося пятку поднятой лыжи над пяткой другой, стоящей на снегу. Палки для опоры ставят по бокам сзади лыж. С увеличением крутизны склона носки лыж разводятся еще шире, а сами лыжи еще больше ставятся на ребра, увеличивается и опора на палки.</p> <p>Наибольшей концентрации внимания и наивысшего уровня координации спортсмена требует спуск со склонов. Т.к. он происходит на достаточно большой скорости.</p>

		<p>Техника спуска на лыжах требует сохранения равновесия и устойчивости в соответствующей стойке - основной, высокой, низкой.</p> <p>При спуске в основной стойке ноги расставлены на ширину лыжни и слегка согнуты в коленях. Для лучшей устойчивости одна лыжа выдвинута вперед. Из основной стойки удобнее производить повороты и торможения, ее часто применяют при прямых спусках.</p> <p>Высокая стойка служит для уменьшения скорости за счет увеличения сопротивления воздуха, так как ноги и туловище более выпрямлены.</p> <p>Низкая стойка способствует уменьшению сопротивления воздуха и увеличению скорости. Туловище при низкой стойке значительно наклонено вперед, ноги сильно согнуты.</p> <p>Все стойки предварительно изучают на месте, затем начинают их освоение на открытых и пологих спусках с основной стойки.</p> <p>На извилистых спусках применяются специальные техники поворотов.</p> <p>Поворот "переступанием" используется для изменения направления при движении по пересеченной местности.</p> <p>При спуске со склона в основной стойке лыжник переносит тяжесть тела на наружную лыжу, а внутреннюю отводит носком в сторону поворота. Переступание производится энергичным отталкиванием наружной лыжей, после чего она быстро приставляется к внутренней.</p> <p>Поворот "упором". При выдвигании тормозящей лыжи вперед и большей загрузке ее тяжестью тела происходит поворот.</p> <p>Во время движения на спуске для снижения скорости и для остановки в конце движения применяются специальные техники торможения.</p> <p>Торможение "плугом" применяют при прямом спуске (прямо вниз). При торможении "плугом", давя</p>
--	--	--

пятками на лыжи и сжимая колени, задние концы лыж раздвигают в стороны, а носки сближают. Лыжи ставят на внутренние ребра. Палки держат близко к коленям, сзади.

Торможение "Упором" ("полуплугом"). Тяжесть тела сосредоточена на верхней лыже, скользящей на внешнем ребре. Нижняя лыжа, разгруженная от тяжести тела и поставленная под уклоном к направлению движения, "прочесывает" своим внутренним ребром поверхность снега, создавая торможение.

Преодоление бугров и впадин.

Перед бугром надо немного выпрямиться, в момент наезда на бугор - присесть, а съезжая с него - снова выпрямиться.

Перед впадиной необходимо принять низкую стойку, чтобы избежать прыжка. Проезжая впадину - выпрямиться, а выезжая из нее - снова присесть. Для сохранения устойчивости на спусках при встречающихся впадинах, ямах, буграх важным условием является контакт лыж со снегом. Для этого лыжник использует пружинящие движения ногами и уравнивающие движения туловищем и руками.

### **Выполните тренировочные задания**

*1. Выберите верный ответ.*

От чего зависит выбор способа подъема в горку?

- 1) от скорости движения
- 2) от длины лыж
- 3) от угла наклона подъема
- 4) от уровня мастерства лыжника

*2. Выберите верный ответ.*

Подъем, при котором одна лыжа ставится носком наружу, а вторая по направлению движения называется.

- 1) елочкой
- 2) полуелочкой
- 3) полулесенкой
- 4) плугом

*3. Выберите верные ответы.*

Какие из нижеперечисленных терминов являются обозначением способа торможения.

- 1) упором
- 2) елочкой
- 3) плугом
- 4) переступанием

*4. Выберите верный ответ.*

Какая стойка способствует уменьшению скорости спуска?

- 1) основная
- 2) высокая
- 3) низкая

*5. Вставка слова / текста.*

Техника спуска на лыжах требует сохранения \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ в соответствующей стойке.

1) равновесия и устойчивости

2) скорости и положения

6. Установите соответствие.

Установите соответствие между техникой подъема и его изображением на картинке:



1)



2)



3)

а) подъем "лесенкой"

б) подъем "елочкой"

в) подъем "полуелочкой"

*7. Выберите верные ответы.*

По количеству скользящих шагов лыжные ходы делятся на:

- 1) бесшажные
- 2) одношажные
- 3) многошажные
- 4) двухшажные
- 5) попеременные

*8. Выберите верный ответ.*

Наибольшей концентрации внимания и наивысшего уровня координации спортсмена требует \_\_\_\_\_ . Т.к. он происходит на достаточно большой скорости.

- 1) спуск со склонов
- 2) подъем

**А сейчас ребята, давайте выполним гимнастику для глаз:**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

**Выполните контрольные задания**

**Вариант 1**

*1. Выберите верный ответ.*

Стойка, в которой удобнее всего производить повороты, торможение и проходить пологие спуски:

- 1) основная
- 2) высокая
- 3) низкая

*2. Вставка слова / текста*

Перед прохождением впадины необходимо принять \_\_\_\_\_ стойку, чтобы избежать прыжка.

- 1) низкую
- 2) основную
- 3) высокую

*3. Установите соответствие.*

Установите соответствие между изображением стойки лыжника на спуске и ее названием.



- 1)





2)



3)

а) основная стойка

б) высокая стойка

в) низкая стойка

### ***Вариант 2***

*1. Выберите верные ответы*

Низкая стойка способствует

1) уменьшению сопротивления воздуха

2) уменьшению скорости

3) увеличению сопротивления воздуха

4) увеличению скорости

5) более быстрому подъему

*2. Вставка слова / текста.*

Перед прохождением бугра необходимо занять \_\_\_\_\_ стойку.

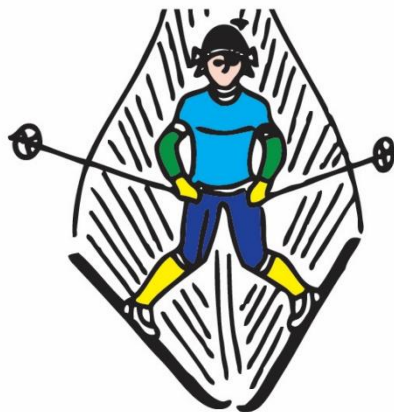
- 1) низкую
- 2) основную
- 3) высокую

*3. Установите соответствие.*

Установите соответствие между способом торможения и его изображением на рисунке.



1)



2)

- а) торможение "плугом";
- б) торможение "упором".

**Спасибо за урок!**