**Конспект урока по адаптивной физической культуре**

**для обучающихся 6 класса**

учитель физкультуры ГБОУ ЦЛП Степанова И.А.

Раздел программы: Лыжная подготовка.

**Место и дата проведения:** школьная спортивная площадка, учебный круг 200-240м,

**Оборудование и инвентарь:** лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, флажки.

**Задачи**:

1.Образовательные:

а) Освоение техники подъёма на склон «ёлочкой», спуск в основной стойке.

б) совершенствование попеременного двухшажного хода (вынос палок и отталкивание).

в) освоение одновременного бесшажного хода

2. Оздоровительные:

а) развитие физических качеств (быстроты, выносливости) и координационных

способностей, чувства равновесия.

б) способствовать выработке правильной осанки, развитию дыхательной системы.

3. Воспитательные:

1. Воспитание морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности.

2. Воспитание самоконтроля обучающихся во время урока лыжной подготовки.

3. Приучение к соблюдению санитарно - гигиенических правил.

4. Поддержание и направление эмоций обучающихся, содействие к получению удовольствия от занятий на лыжах.

**Ход урока.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи к конкретным  видам упражнений | Содержание  учебного материала | Доз-ка  (сек,  мин) | Организационно-методические  указания |
| Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку.  Содействовать активизации внимания и организованности учащихся.  Содействовать разогреванию и  постепенному втягиванию организма учащихся в работу | **Организационный этап**  Построение, обмен приветствиями.  Проверка зимней одежды.  (свитер, куртка или комбинезон, перчатки, носки, шапка) и спортивного инвентаря.  Правила безопасности перехода с лыжами в руках.  **Мотивационный этап.**  Сообщение темы и задач урока.  У: В конце занятия состоится Эстафета. Победитель получит награду.  Переход на школьный стадион, в колонну по одному с интервалом – 2-3 шага.    Надевание лыж.      **Основной этап.**  **Комплекс упражнений  на лыжах**  **(с лыжными  палками и без них).**    И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.    И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону на 4 счета.    И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу.    И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания, ноги выпрямляться в коленях полностью.    И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередное поднимание носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.    И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу.    И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч.  Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без на палки.    И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч.   Стоя на слегка согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище вперед,  совершаем попеременные махи руками вперед до уровня глаз и назад до уровня бедер.    И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжения на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.  И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.  И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, выпад правой вперед,  опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног  **Правила безопасности** передвижения на лыжах по учебной лыжне.  **Совершенствование попеременно-двухшажного хода.**  Напомнить основную схему движений рук и ног при передвижении попеременно - двухшажным ходом.    Отработка схемы работы рук и ног в движении.  А) Продвижение по трассе скользящим шагом без палок.                Б) Передвижение по лыжне только с помощью работы рук.   В) Передвижение попеременным двухшажным ходом   в полной координации.          **Освоение  одновременного бесшажного хода**  Имитация работы рук  по счету на месте.              Выполнение хода по прямой.          Выполнение одновременного бесшажного хода по кругу.        **Знакомство с техникой подъёма на склон «ёлочкой» и спуска со склона в основной стойке.**  Показ техники подъёма на склон.  Показ техники спуска со склона в основной стойке.  Игровое задание. Имитация спуска с горы.  1) набрав скорость на лыжах,  учащиеся принимают основную стойку и скользят.  2) Напомнить технику падения при потере равновесия.  **Выход на гору.**  Выполнение по очереди спуска с горы в основной стойке под углом 45 градусов к уклону, подъем в гору способом «елочка».  **Подготовка к эстафете.**  Стартовать, проехать участок 20 метров, обогнуть фишку и вернуться в исходную точку.  **Эстафета.**  **Заключительный этап.**  Построение.  Подведение итогов урока (оценивание выполнения целей и задач урока), проведения эстафеты.  Оценивание лучших обучающихся.    Д/З. Выполнить  лыжные прогулки, катание с гор на лыжах.  Снятие лыж и очистка их от снега.  Переход в школу, в колонну по одному с интервалом – 2-3 шага. | 4 мин.  7 мин.  25 мин.  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  По 8 раз на каждую ногу  8 раз  8раз  По 4 раза на каждую ногу  По 4 раза на каждую ногу      5 мин | Проверить исправность лыжного инвентаря, соответствие формы одежды к занятиям на улице.  Напомнить основные требования безопасности при занятиях на уроках лыжной подготовки.  При переходе в колонну по одному, лыжи держать вертикально. Лыжи находится в руках, в вертикальном положении, носками вверх при строевой подготовке.  Требовать от уч-ся согласованности и четкости выполнения команд.  При надевании лыж нужно хорошо прочистить лыжные крепление и носы лыжных ботинок от снега.    Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой.  Палки на земле    Палки на земле      Палками стараться не помогать.    с опорой на палки  с опорой на палки.  с опорой на палки.    Без опоры и с опорой на лыжные палки       Без палок            с опорой на палки  С опорой на палки и без.  С опорой на палки  Дистанция между обучающимися 2-3м.  Обратить внимание на посадку лыжника.  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.  Самое важное в движении попеременным ходом наличие скользящего шага и отсутствие двухопорного положения ног. Во время отталкивания нога делает мощный толчок назад и происходит скольжение на одной лыже. Опорная нога слегка согнута в коленном суставе.  Во время движения на лыжах не нужно допускать колебаний туловища влево и вправо.  Обратить внимание на технику скользящего шага. Шаг широкий отталкивание мощное.  Толчок палками мощный. Рука в момент окончания толчка полностью выпрямляется в локтевом суставе и отводится до упора в плечевом суставе.  Обратить внимание на координацию работы рук и ног.    Техника одновременного бесшажного хода довольно проста, и обучение проводится целостным методом. При объяснении следует обратить особое внимание на медленное выпрямление туловища при прокате, расслабленный, маятникообразный вынос рук вперед и постановку палок на снег под углом около креплений. Это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Палки ставятся на снег активным движением, почти "ударом". Очень важно сразу создать жесткую систему передачи усилия отталкивания на скользящие лыжи (руки - туловище - ноги - лыжи).    Класс разделить на 2 команды.   Упражнение выполняется на скорость, при этом учитывается техника владения лыжным ходом.  После старта проехать участок 40 метров, обогнуть флажок   и вернуться   для передачи эстафеты. Выигрывает тот, кто первым финиширует. По ходу движения исправлять ошибки.        Подъём «ёлочкой» применяется при преодолении склонов снизу вверх в прямом направлении. Передние концы лыж разводятся в стороны, а лыжи ставятся на внутренние рёбра. Для уверенного  преодоления подъёма создавать  двойную  опору (на разноимённые руку и ногу.) Чем круче  подъём, тем шире разводятся концы лыж, короче делается шаг.    Незначительный наклон туловища, небольшое выдвижение ноги вперёд и сгибание ноги в коленном суставе. Палки держать под мышками, не  касаясь снега.    Технику спуска осваивают на пологом спуске. Обращается внимание на выполнение задания на качество, а не на скорость.  Положение тела при спуске горы - ноги согнуты в коленном суставе под углом 95-100 градусов. Предплечья рук лежат на бедрах, палки прижаты к туловищу, голова опущена и смотрит вперед.  Контроль техники выполнения спуска в основной стойке.  Обратить внимание, чтобы при спуске обучающиеся не выпрямляли ноги в коленном суставе. Соблюдали дистанцию.  При выполнении отталкивания обратить внимание на мощный толчок, выпрямление рук в локтевом суставе до конца.  Класс разделить на две команды; 1-команда девочек: 2 - команда мальчиков. Условия эстафеты: после старта проехать участок 20 метров, обогнуть фишку и вернуться  для передачи эстафеты. Дистанция между учащимися 2-3м. Передвижение любым изученным ходом (одновременным бесшажным/ попеременным двухшажным), подъём на склон «ёлочкой», спуск со склона в основной стойке. Выигрывает тот, кто первым финиширует.  Обращается внимание на правильное исходное положение (спина прямая, смотреть вперед, пятки вместе, носки врозь).  чёткий инструктаж |
| Содействовать активизации внимания учащихся.  Создать целевую установку на  достижение конкретных результатов учащихся в каждом конкретном задании.    Содействовать развитию координации движений, ловкости, скоростно-силовых качеств    Содействовать восстановлению ЧСС и ритма дыхания.  Содействовать осмыслению учащимися результатов собственной учебно-познавательной деятельности |