

**Тема урока:**  
**Техника скользящего шага без палок. Спуски и подъемы с пологого склона.**



**Тип урока** - Образовательно-тренировочной направленности.

**Цель:** Совершенствование техники скользящего шага. Обучение техники подъема и спуска с пологого склона.

**Задачи урока:**

**Образовательные задачи** (предметные результаты):

Совершенствовать технику скользящего шага.

Обучать технике подъема и спуска с пологого склона.

3. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств: координации, выносливости

**Развивающие задачи** (метапредметные результаты):

Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД).

Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД).

Развивать умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).

Развивать умения выполнять простейшие гимнастические комбинации на высоком качественном уровне (познавательные УУД).

**Воспитательные задачи** (личностные результаты):

Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).

Формировать мотивацию учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).

Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

(нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).



**Лыжный спорт** – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Обучать детей ходить на лыжах можно уже с четырехлетнего возраста. Чистый, морозный воздух закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость.

**Ступающий шаг.** Ребенок вначале испытывает некоторые затруднения от того, что у него на ногах лыжи – он должен привыкнуть к ним. Передвижение ступающим шагом является хорошим средством для развития «чувства лыж», «чувства снега».



# Ступающий шаг

При передвижении ступающим шагом **полностью отсутствует скольжение**, отталкивание одной лыжной палкой заканчивается позднее, чем постановка другой, что ведет к **двойной опоре на палки**. После выноса вперед лыжа опускается на снег сверху, прихлопыванием для улучшения сцепления со снегом.

Этот способ подъема применяется на крутых склонах (13-16°), когда скольжение невозможно из-за



# Скользящий шаг

Основой всех лыжных ходов (кроме одновременное «бесшажного») является **скользящий шаг**, поэтому на первых лыжных занятиях следует отвести время именно этому элементу. Все движения выполняются в следующем порядке:

Момент окончания толчка ногой — это исходная поза для скольжения на одной лыже.

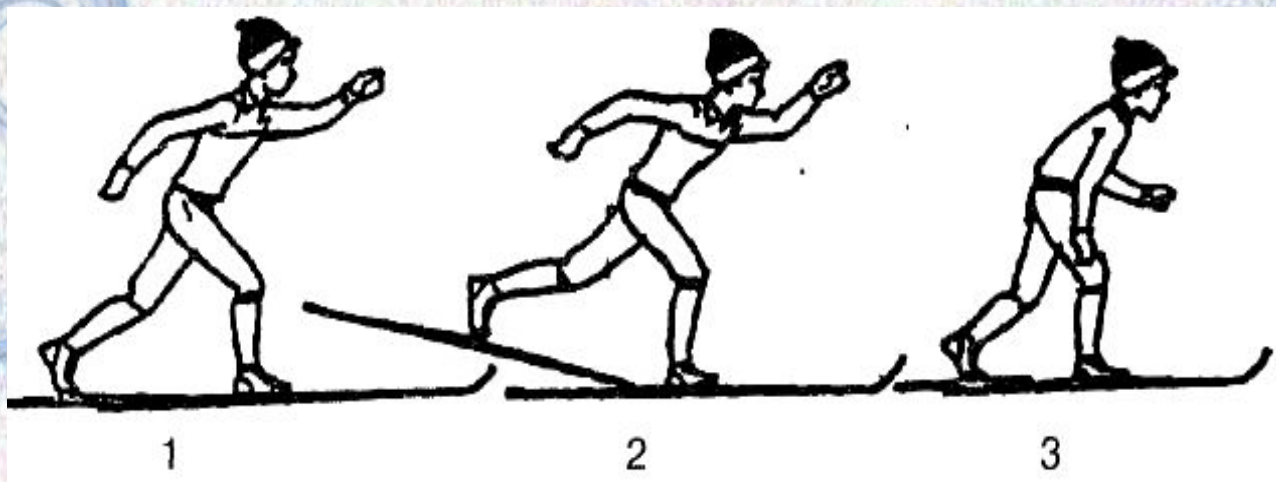
Скольжение на одной опорной ноге.

Вынос ноги махом.

Подседание перед отталкиванием ногой.

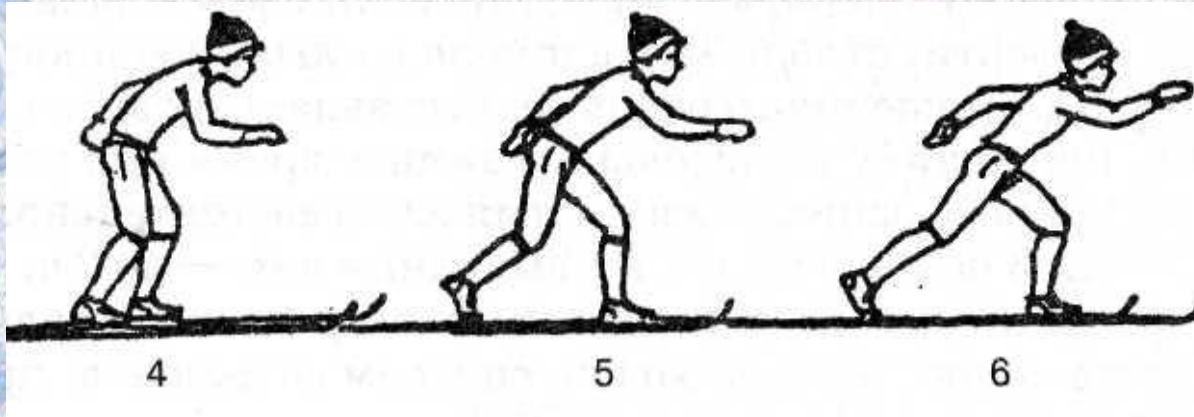
Разгибание ноги в момент отталкивания.

Окончание толчка ногой, полное ее выпрямление.



# Скользящий шаг

- Особое внимание надо обратить на четкое выполнение следующих элементов скользящего шага:
- **Подседание** (предварительное сгибание опорной ноги перед отталкиванием) позволяет выполнить толчок ногой с большой опорной силой (поза 4 и 5).
- **Законченный толчок ногой** (поза 6) — в этот момент голень, бедро и туловище составляют прямую линию, голень опорной ноги в момент окончания толчка находится в вертикальном положении, а стопа сильно прижимает лыжу к снегу.
- В самый последний момент толчок заканчивается выпрямлением стопы. Очень важно после толчка ногой быстро переместить вес тела вперед на опорную ногу, что позволяет избежать грубой ошибки — двухопорного скольжения.
- **Одноопорное скольжение** (поза 2, слайд 9) — важнейший элемент техники скользящего шага. После толчка нога с лыжей поднимается от снега не более чем на 15-25 см. Отталкивание ногами сочетается с размашистыми движениями рук.
- Широкие скользящие шаги экономят силы и позволяют удержать скорость передвижения на лыжах.



# Преодоление подъемов

## Подъем **ступающим шагом**

Этот способ подъема применяется на крутых склонах (13-16°), когда скольжение невозможно из-за плохого сцепления лыж со снегом.



**Подъем скользящим шагом** очень похож на попеременный двухшажный ход, но длина шага здесь короче, движения чаще, опора на палки дольше и сильнее, отталкивание рукой (точка 1) заканчивается одновременно с отталкиванием ногой (точка 2). Туловище несколько больше наклонено вперед (точка 3), палки ставятся с большим наклоном (точка 4). После отталкивания лыжа меньше поднимается над снегом (точка 5). Применяется на склонах средней крутизны (4-12°) при хорошем сцеплении со снегом.



# Преодоление подъемов

Подъем **«лесенкой»** осуществляется боковыми приставными шагами. Лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро (точки 1 и 2). Шаг начинается с ноги, расположенной выше по склону (точка 3). Когда верхняя лыжа встанет на снег, приставляется нижняя лыжа. Туловище при этом держится вертикально. Применяется на очень крутых склонах (до 40°) как прямо, так и наискось





# Преодоление подъемов

При подъеме **«елочкой»** лыжник передвигается ступающим шагом, обе лыжи ставятся на внутреннее ребро под углом к направлению движения с разведенными в сторону носками (точки 1 и 2). Палки для опоры ставятся по бокам позади лыж (точки 3 и 4).

С увеличением крутизны склона увеличиваются угол разведения лыж и наклон туловища вперед и лыжа еще больше ставится на ребро. При шаге нога выносится согнутая в колене, ботинок развернут в сторону, задник одной лыжи переносится через задник другой. Этот способ применяется на довольно крутых склонах (до  $35^\circ$ ) и при плохом сцеплении лыж со снегом.



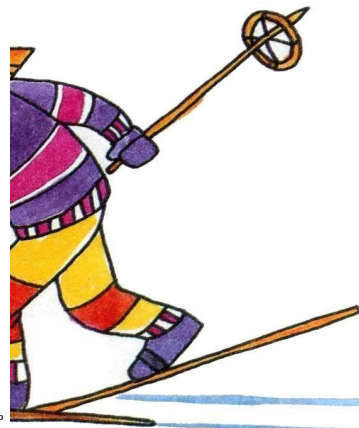
# Игра « Быстрый лыжник »

Кол-во играющих - без ограничения. Перед игрой, на ровной площадке отмечают линию старта и в 30м. от неё, линию финиша. Играющие находятся на линии старта, стоя на одной лыже (без палок). По команде руководителя играющие, отталкиваясь одной ногой, передвигаются на лыже к линии финиша. Побеждает игрок первым пересёкший линию финиша.

## Правила:

Передвижение начинается только по сигналу.

Игрок потерявший лыжу, должен прикрепить её на том



## Источники:

<http://www.liveinternet.ru/users/levu-sveta/post249549978/>

<http://www.liveinternet.ru/users/5139924/post303891755>

<http://blog.kp.ru/users/tigrenok/post199070420/>

<http://www.artleo.com/download/9833/1024x600/>

**Способы преодоления подъёмов на  
лыжах –**

[http://www.ski.ru/static/582/2\\_17832.html](http://www.ski.ru/static/582/2_17832.html)

**Техника ходьбы на лыжах**

-<http://planetadetstva.net/vospitatelam>

