**Конспект урока физической культуры**

**7класс**

**Тема**–Совершенствование одновременно одношажного хода

**Задачи**  1.Освоение техники одновременного одношажного хода

 2. Повторение попеременного двухшажного хода

 3. Спуски со склонов

**Применяемые технологии и методики** – здоровьесбережения, фронтальный, индивидуальный.

**Место проведения** – «Коркатовский лицей»

**Инвентарь** - лыжи , ботинки, палки, учебная лыжня ( 2 параллельных круга по 200 метров)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание урока** | **дозировка** | **Организационно-методические указания** | **Возможные ошибки**  | **Способы их исправления** |
| Ι | **Подготовительная часть** | **10минут** |  |  |  |
|  | Построение сообщение задач урока1.Общеразвивающие упражнения:-И.п. о.с. без палок вращение прямыми руками вперёд назад- И.п. ноги на ширине плеч руки в стороны Повороты вправо влево- И.п. ноги на ширине плеч руки в стороны Наклоны влево вправо- И.п. о.с.  Наклоны вперёд- И.п. о.с.Имитация одновременного хода (движений руками)2.Переход к учебной лыжне | 10р. вперёд10р. назад10раз10раз10раз | Упражнения выполняются с наибольшей амплитудойКолени не сгибать, касаться креплений лыжРуки чуть согнуты, работают одновременно с максимальной амплитудой | Согнуты руки | Показать |
| ΙΙ | **Основная часть** | **25минут** |  |  |  |
|  | 1. Совершенствование одновременного одношажного хода2.Показать одновременный одношажный ход3.Прохождение одновременным одношажным ходом по учебной лыжне4.Прохождение дистанции, повторяя попеременный двухшажный ход5.После короткого отдыха спуск со среднего склона в средней стойке. | Один кругДва круга1 км10 спусков | Соблюдать дистанцию(5-6 метров)Акцентировать внимание на работу рук(дорабатывать до конца) Рассказать о применении хода применительно к рельефу местностиОбратить внимание на одновременный вынос рук на один шаг и активную постановку палок. Спину держать ровноСоблюдать дистанцию. Более сильные ребята идут по внешней лыжне. Для обгона использовать параллельную лыжнюПосле первого круга отдых и получение методических указанийПосле отталкивания как можно дольше скользить на опорной ноге. Активнее работать палками. Поддерживать средний темп. При необходимости использовать одновременные хода.Средняя стойка ( Ноги полусогнуты палки прижаты локтями к бокам) | Неполное отталкивание руками  | Подойти и показать |
|  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ΙΙΙ | **Заключительная часть** | **10 минут** | Напомнить характерные ошибки. Отметить отличившихся ребят. Дать задание на дом. Переход к месту сбора. |  |  |