**Конспект урока физической культуры**

**7класс**

**Тема** - лыжная подготовка

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

2. Повторение попеременного двухшажного хода

3. Спуски со склонов

**Применяемые технологии и методики** – здоровье сбережения, 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 урока  1.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. вперёд  10р. назад  10раз  10раз  10раз | Упражнения выполняются с наибольшей амплитудой  Колени не сгибать, касаться креплений лыж  Руки чуть согнуты, работают одновременно  с максимальной амплитудой | Согнуты руки | Показать |
| ΙΙ | **Основная часть** | **25минут** |  |  |  |
|  | 1. Совершенствование одновременного одношажного хода  2.Показать одновременный одношажный ход  3.Прохождение одновременным одношажным ходом по учебной лыжне  4.Прохождение дистанции, повторяя попеременный двухшажный ход  5.После короткого отдыха спуск со среднего склона в средней стойке. | Один круг  Два круга  1 км  10 спусков | Соблюдать дистанцию(5-6 метров)  Акцентировать внимание на работу рук  (дорабатывать до конца)  Рассказать о применении хода применительно к рельефу местности  Обратить внимание на одновременный вынос рук на два шага и активную постановку палок. Спину держать ровно  Соблюдать дистанцию. Более сильные ребята идут по внешней лыжне. Для обгона использовать параллельную лыжню  После первого круга отдых и получение методических указаний  После 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. |  |  |
|  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |