**План-конспект урока**

**по физической культуре 7 класса**

**Тема:** « Лыжная подготовка. Преодоление препятствий при подъеме ».

**Задачи:**

1. Воспитание потребности обучения специально- прикладным навыкам по лыжной подготовке
2. обучение и закрепление техники передвижения на лыжах;
3. развитие равновесия и координации движений;
4. развитие общей выносливости;
5. закаливание организма;
6. воспитание волевых и нравственных качеств.

**Тип урока:** урок- повторение.

**Место проведения**: стадион

**Время**: 40мин

**Оборудование и инвентарь:** лыжи, указатели «старт» и «финиш», секундомер, полевой журнал.

**Дата проведения:** 14.02.14

**Учитель по физической культуре: Евтушенко Ю.П.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Подготовительная часть  3-4 мин. | Учащиеся на перемене получают лыжный инвентарь, одевают ботинки, выходят на улицу и выдвигаются на место проведения занятий | 3 мин. |  |
| Построение, принятие рапорта, приветствие |  | Проверяет наличие перчаток, варежек и напоминает о возможности обморожения |
| Задачи на урок |  | Учитель объявляет тему урока, цель , учебные вопросы и задачи. |
| Основная  часть  22-24 мин. | Общеразвивающие упражнения на лыжах | 5 мин | Учитель демонстрирует правильность выполнения упражнения вцелом. |
| Расчет на 1-2-ой и перестроение в 2 шеренги, дистанция- 2 метра, интервал-2 метра. 1 упр . и.п. – о.с.- на лыжах, палки у ног, расстояние между лыжами 15-20 см. |  |  |
| 2 упр.-и.п, лыжные палочки воткнуть в снег возле себя, лыжи параллельно с интервалом пол шага. Махи прямыми руками вперед- 4 оборота, назад- 4 оборота, повторить 4 раза. |  |  |
| 3 упр.- и.п., лыжные палочки воткнуть в снег возле себя, лыжи параллельно с интервалом пол шага. Ладони на затылок головы, наклоны корпуса вперед, назад. Влево, вправо, вправо повторить 8 раз. |  |  |
| 4 упр. – и.п., лыжные палочки в руках, упор на палочки. Прокат лыж на месте. Правая нога скользит вперед, одновременно левая нога скользит назад. Затем наоборот. Повторить 10 раз. |  |  |
| 5 упр.- и.п., палочки положить рядом на снег. Лыжи параллельны друг другу с интервалом 15-20 см. Скручивание позвоночника. Руки держать на поясе. |  |  |
| 6 упр.- и.п., палочки взять в руки. Интервал между лыжами 1 шаг. |  |  |
| 2. Преодоление препятствий при подъеме «лесенкой» | 10 мин | Учитель просит показать виды передвижений: одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход.  После объяснения и показа по элементам демонстрирую правильность выполнения упражнения. |
| 3.Преодоление препятствий при подъеме «елочкой» | 10 мин | Учитель демонстрирует правильность выполнения упражнения вцелом. |
| 4. Лыжные гонки на 1 км |  | Старт общий. Разрешается применять комбинированный ход: классический и коньковый. Учащиеся финишируют на линии указателя «финиш». Результаты заносятся в полевой журнал. |
| Заключительная часть  3-4 мин. | Построение на лыжах- 0,5 мин | 1 мин |  |
| Подведение итогов урока | 1 мин | Выставление оценок |
| Сдача лыж | 2 мин |  |