МБОУ СОШ п.Пионерский

Учитель физкультуры: Зубкова Т.Г.

**ПЛАН- конспект урока по лыжной подготовке 7 «В» класс**

.

**Тема урока:** Оценить технику одновременного безшажного хода

**Цель**: Привитие интереса к занятию лыжным спортом.

Отвлечение от вредных привычек, формирование навыков ЗОЖ.

**Задачи:**

-Оценить технику одновременного безшажного хода

-Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода

-Воспитание организованности и внимания

-Развивать координацию движения,чувства равновесия, выносливость

**Тип урока**: Контрольный урок

**Метод проведения:** поточный, индивидуальный.

**Место проведения**: спортивная площадка

**Дата проведения;** 23 декабря 2015г.

**Время проведения**; 40 минут

**Используемый материал:** учебник «Физическая культура 5-7 класс» А.П. Матвеев

**Инвентарь:** лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Части урока | дозировка | Организационно – методические указания |
|  | **Подготовительная часть**  Построение, рапорт, приветствие.  Сообщение задач урока.  Выход на учебный круг  **Разминка на лыжах:**  А) пройти на лыжах разминочный круг скользящим шагом без палок.  Б) пройти разминочный круг на лыжах с палками используя ранее изученные движения.  В) пройти на лыжах разминочный круг с максимальной скоростью используя любой лыжный ход.  **ОРУ на месте.**   1. стоя ноги врозь вращать руками в плечевом суставе вперед, назад. 2. стоя ноги врозь правая вверху, левая внизу. Отведение рук назад. 3. стоя ноги врозь руки за голову в замок. Повороты туловища влево, вправо. 4. стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед руки в стороны. Повороты влево, вправо. 5. приседание с опорой на лыжные палки. 6. выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног.   **Основная часть.**  Напомнить основную схему движений рук и ног при передвижении попеременным двух шажным ходом.  А) Имметация работы рук при движении П 2х ШХ.  Б) Имметация работы ног при движении П 2х ШХ.  В) Положение туловища. Тело лыжника слегка наклонено вперед. Спина слегка округлена. Руки и ноги совершают циклические движения .  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 П 2х ШХ в полной координации.  Г) Провести эстафету разделив класс на 2 команды.  Напомнить технику одновременного безшажного хода. Один из учащихся выполняет передвижение ОБШх учитель указывает на возможные ошибки. Ученики выполняют движение по учебному кругу. На участке под уклон выполняют движение с применением ОБШх. Учитель оценивает технику ОБШх.  Лыжная эстафета. Разделить класс на 2 команды.. Упражнение выполняется на скорость, при этом учитывается техника владения лыжным ходом.  **Заключительная часть.**  Построение , подведение итогов занятия, разобрать ошибки если имели место. Выставление оценок за работу на уроке.  Домашнее задание: выполнять передвижение на лыжах используя изученные ранее ходы. Уход с места занятий. | **10 мин**  250 м  250м  250 м  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  12 раз  12 раз  **25 мин**  10 раз  10 раз  3\*20 м  3\*20 м  250м  3,4 ускорения  **5 мин** | Проверить у детей соответствие формы одежды к занятиям на улице. Проверить исправность лыжного инвентаря. Напомнить основные требования безопасности при занятиях на уроках лыжной подготовки.  Соблюдать интервал во время движения 2 метра . акцентировать внимание у детей на скольжение на 1 лыже.  Построить детей чтобы сильные ученики оказались впереди.  Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой.  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 двух опорного 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.  Соревнуются на скорость при этом не забывая соблюдать технику движения.  При выполнении отталкивания обратить внимание, чтобы толчок был мощный, руки выпрямлялись в локтевом суставе до конца.  После старта проехать участок 20 метров, вернуться для передачи эстафеты. Выигрывает тот, кто первым финиширует.Выигрывает тот ,кто первым финиширует.  Отметить наиболее отличившихся в уроке и при проведении эстафет |