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 м250м250 м30 сек30 сек30 сек30 сек12 раз12 раз**25 мин**10 раз10 раз3\*20 м3\*20 м250м3,4 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 |