СОСШПА №7

Борисов Роман Анатольевич

Должность учитель физической культуры

Стаж: 22 лет

Категория: высшая

Предмет физическая культура

Класс 7

Тема *Лыжная подготовка*

**Конспект урока по физической культуре**

*Тема: Лыжная подготовка*

*Лыжная подготовка:1. Разучивание техники одновременного одношажного хода*

*2.Закрепление техники попеременного двухшажного хода*

*Задачи урока:*

*1.Обучение техники одновременного одношажного хода*

2.Обучение технике *попеременного двухшажного хода.*

*3.Развитие общей выносливости, координации*

4.Воспитание дисциплинированности, умения преодолевать трудности.

*Инвентарь:* 10 пар лыж.

*Место занятий:* стадион СОСШПА № 7, учебная лыжня.

*Дата проведения: 15.01.2015*

*Класс: 7 класс*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Дози­ровка** | **ОМУ**  **(организационно-методические указания)** |
| **I** | Вводная | 10 |  |
|  | 1. **Построение, рапорт, привет­ствие** | 1 | **Физорг строит класс до звонка на урок с лыжами. Взаимное приветствие учителя и класса** |
| **2. Задачи на урок** | **1** | **Учитель** |
| 3. ОРУ на лы­жах | **8** | Построение в две шеренги; дистанция -3 м,  интер­вал - 2 м,  1. Движение для суставов ног. И.п..- на лыжах, полуприсед, палки у ног.  Счет:  1 - левым коленом движение вперед;  2 - левое колено - в и.п., правое - вперед;  3 - правое колено - в и. п., левое - вперед;  4 - левое колено –в и.п.  Лучше работать под счет «раз-два» в быстром темпе.  (Повторить 16 раз.)  2. Скручивание позвоночника. И. п.: о. с. - на лыжах, ноги на ширине плеч. Палки вместе за спиной  под локтями.  Счет:  1 - поворот корпуса влево;  2 - поворот корпуса вправо.  (Повторить 8 раз.) |
| **11** | **Основная** | 30 |  |
|  | 1. ***Техника одновременного одношажного хода*** | **10** | **Поднять одну ногу с лыжей примерно до середины голени, носок лыжи выше пятки. Сделать шаг вперед, чуть притопывая.Противоположной рукой выполнить отталкивание л/палкой**  **То же сделать второй ногой и той же рукой с л/ палкой. Корпус чуть наклонен вперед. Держать равновесие, не спешить. Не делать больших шагов. Пройти 200-300 м.** |
| 2.Закрепление техники ***попеременного двухшажного хода*** | 10 | Передвижение попеременным двухшажным ходом.  Передвигаясь полушагом (вдев руки в петли палок) под уклон, постепенно увеличивать длину шага, переходя на попеременное скольжение на одной лыже.  Выполняя махи руками, более отчетливо выносить их вперед, ставя в снег палки, выполнять отталки­вание |
| **3. Ходьба 1000 м** | **10** | **В колонну по одной, дистанция -5 м.**  **Ход выбираете самостоятельно.**  **Учитель ставит себе задачу - увидеть, что умеют**  **ученики** |
| **III.** | **Заключительная** | **5** |  |
|  | 1.Сдача лыж | 2 | Снять, обтереть, поставить в станок |
| 2.Построение | 1 | Физорг |
| 3.Итог урока | 1 | Учитель |
| 4.Домашнее задание | 1 | Упражнения со ска­калкой, отжимание. Повторять лыжные ходы. |