

## **Конспект урока по физической культуре для учащихся 7 класса.**

Раздел программы: Лыжная подготовка.

Тема урока: Техника перехода от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам и поворота кругом махом, стоя на лыжах.

Тип урока: обучающее - комбинированный

Задачи: Образовательные:

1. Научить технике выполнения перехода от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам.
2. Научить технике выполнения поворота кругом махом.

Развивающие:

1. Содействовать развитию двигательных качеств: координации, ловкости и выносливости.
2. Совершенствовать технику передвижения одновременным одношажным и двухшажным попеременным ходами.

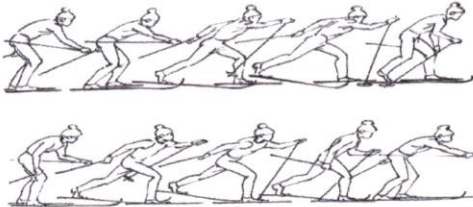
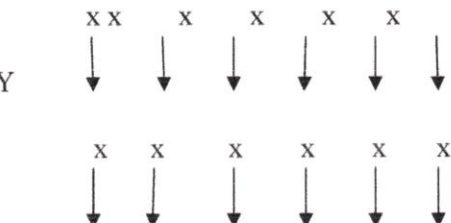
Воспитательные:

1. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности.
2. Способствовать воспитанию самоконтроля учащихся во время урока на лыжах.
3. Приучать учащихся к соблюдению санитарно-гигиенических правил.
4. Поддерживать и направлять эмоции ребят, способствовать получению удовольствия от занятий на лыжах.

Место проведения: школьный стадион (круг стадиона 350м)

Инвентарь: лыжи с палками, флажки 10-20 шт.

Частные задачи конкретным видам упражнений	Содержание Учебного материала	Доз-ка (сек, мин)	Организационно -методические указания
<p>Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку. Содействовать активизации внимания и организованности уч-ся.</p> <p>Содействовать разогреванию и постепенному втягиванию организма уч-ся в работу.</p>	<p><u>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</u> 10-12мин.</p> <p>1. Построение, рапорт, обмен приветствиями.  2. Сообщение задач урока.  3. Правила безопасности перехода с лыжами в руках.  3. Проверка лыжного костюма и спорт.инвентаря  4. Переход на школьный стадион, в колонну по одному с интервалом – 2-3 шага.  5. Построение в две шеренги, интервал 3м.  6. На стадионе положить лыжи на снег, лыжные палки лежат рядом.</p> <p>7. Комплекс общеразвивающих упражнений.  - круговые движения плечевого сустава,  - наклоны,  - повороты туловища,  - приседание,  - махи ногами,  - прыжки.</p>	<p>30 сек  1-2мин    2-3мин    30 сек    5-6мин</p>	<p>Обеспечить предельную конкретизацию задач урока. Проверить готовность одежды для занятий на улице. Освобожденные учащиеся одеты для прогулки. Требовать от уч-ся согласованности и четкости выполнения команд. При переходе в колонну по одному, лыжи держать вертикально.</p> <p>Следить за четкостью выполнения упражнений учащимися.</p>
<p>Содействовать активизации внимания уч-ся.  Создать целевую установку на достижение конкретных результатов уч-ся в каждом конкретном задании.  Совершенствовать технику выполнения скользящего шага.</p>	<p><u>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</u> 30-35 мин.</p> <p>1. Правила безопасности передвижения на лыжах по лыжне.  1. Передвижение на лыжах в колонну по одному.  - скользящим шагом без палок,  - скользящим шагом с палками,    - одновременный одношажный ход,</p>	<p>1-2мин    1 круг    1-2круга    1-2круга</p>	<p>Дистанция между учащимися 2-3м  Обратить внимание на посадку лыжника.  Попеременно скользить то на левой, то на правой лыже, переносить вес тела с одной ноги на другую, широко и свободно размахивать руками вперед и назад, сочетая движения рук с ритмом шага.  выполнять одновременный толчок обеими палками с одним скользящим шагом, сильно отталкиваясь ногой. Палки, широко в стороны не ставятся, при этом выносятся кольцами назад и опускаются возле носков ботинок. Ошибки:  :1. Палка ставится под тупым углом к переднему концу лыж;  2. Маленькое скольжение на одной лыже</p>

<p>Содействовать развитию координации движений. Совершенствовать технику двухшажного попеременного хода.</p>	<p>- двухшажный попеременный ход,</p> 	<p>1-2 круга</p>	<p>.Цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой. Одновременно с началом толчка нужно перенести вес тела на скользящую лыжу. Закачивается толчок полным разгибанием ноги. Ошибки: 1.рука не полностью проносится назад - толчок заканчивается у бедра; 2. палка выносится напряженной рукой; 3. ноги мало согнуты;</p>
<p>Ознакомить с техникой перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный.</p>	<p>2. <u>Объяснение и показ учителем:</u>техника выполнения перехода с попеременного двухшажного ходана одновременный. (способ перехода через один шаг) - способ выполнения фронтальный</p>	<p>4-браз</p>	<p>Для перехода от попеременного двухшажного хода к одновременному лыжник вместе с очередным шагом должен вынести вперед обе палки с небольшим опережением одной. После окончания толчка ногой обе палки опускаются на снег и лыжник начинает одновременный толчок с навалом туловища и заканчивает его, как и в одновременных ходах, полным выпрямлением рук и двухопорным скольжением. Этот способ перехода к одновременным ходам выполняется через один шаг.</p>
<p>У- учитель Схема: X- ученик</p>		<p>4-браз</p>	<p>- способ выполнения фронтальный по шеренгам.</p>
<p>Закрепление техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный.</p>	<p>3. Прохождение дистанции до 1 км с включением перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный.</p>	<p>2-3 круга</p>	<p>Дистанция между учащимися 4-5м Обратить внимание на четкость выполнения задания учащимися.</p>
<p>Ознакомить с техникой выполнения поворота кругом махом: Учить выполнению маха одной ногой с лыжей, опираясь на палки.</p>	<p>4. <u>Объяснение и показ учителем:</u>техника выполнения поворота кругом махом Поворот махом правой(левой) кругом выполняется двумя движениями: первое — сильным взмахом ноги переставляется Одна лыжа с поворотом на 180°, второе — приставляется другая лыжа. При повороте одноименная направлению поворота палка предварительно</p>	<p>4-браз</p>	<p>Дистанция между учащимися 2-3м - способ выполнения поточный по 2-3 человека Проверить упор палки о снег. Держать равновесие, стоя на одной ноге, не откидывая туловище назад.</p>

<p>Учить выполнению разворота одной ногой с лыжей, опираясь на палки.</p>	<p>отставляется назад за пятку разноименной лыжи. С переносом и приставлением другой лыжи переставляется и вторая палка. Выполняется поворот по команде: «Махом правой (левой) кругом!»</p> <p>3. Прохождение дистанции до 1км свободным ходом с преодолением воротиков, скольжением в приседе.</p>	<p>2-3 круга</p>	<p>Дистанция между учащимися 4-5м - способ выполнения поточный</p>
<p>Содействовать восстановлению ЧСС и ритма дыхания.</p> <p>Содействовать осмыслению учащимися результатов собственной учебно-познавательной деятельности.</p>	<p><b><u>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</u></b>                    3-5мин.</p> <p>1. Построение - подведение итогов урока - оценить лучших учащихся - домашнее задание</p> <p>2. Снять лыжи и очистить их от снега.</p> <p>3. Переход в школу, в колонну по одному с интервалом – 2-3 шага.</p>	<p>3-5мин.</p>	<p>Домашнее задание выполняют учащиеся, не имеющие ограничения для выполнения:</p> <p>1. Катание на лыжах, ранее изученными ходами, 2. Повторить с технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный. 3. Повторить технику выполнения поворота кругом махом.</p>