**Конспект урока**

**по физической культуре**

**для** 8 **класса (лыжная подготовка)**

**Тема:** Передвижения с чередованием лыжных ходов, переход с одного хода на другой.

**Цель:** Научить выполнять передвижения с чередованием лыжных ходов.

**Задачи:**

**Образовательная:** Обеспечить усвоение основных знаний по теме урока.

**Воспитательная:** Воспитывать смелость, трудолюбие, чувство коллективизма, потребность в занятиях лыжной подготовкой.

*Тип урока: комбинированный*

Место проведения: спортивная площадка МБОУ «Лицея № 5 г. Ельца».

Дата и время проведения проведения: 12.01.2019, 40 минут

Инвентарь: лыжи с креплениями и ботинками, лыжные палки, секундомер, флажки.

Фразеология: это попеременный 2-х шажный ход, это одновременный бесшажный ход, это переход с попеременно 2-х шажного хода на одновременно бесшажный ход.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| I  II  III | **Вводная часть:**   1. Построение, приветствие, сообщение задач урока. 2. Фразеология. 3. Перемещение к месту проведения занятия с лыжами. 4. Встать на лыжи. 5. Пройти разминочный круг изученными ходами. 6. ОРУ на месте:   -Стоя ноги врозь, вращать руки в плечевых суставах вперед и назад.  -Отведение рук назад.  -Руки за голову. Повороты туловища вправо, влево.  -Туловище наклонено вперед, руки в стороны. Повороты влево, вправо.  -Приседание с опорой на лыжные палки.  -Выпад правой (левой) вперед, опереться на лыжные палки.  **Основная часть:**   1. Попеременно-двухшажный ход. а) имитация работы рук,   б) имитация работы ног,  в) отработка схемы работы рук и ног в движении,  г) тренировка выполнения П2хШХ в полной координации.  (П2-х ШХ – попеременный 2-х шажный ход; ОБШХ – одновременный бесшажный ход)   1. Одновременно бес-шажный ход.     Один из учащихся выполняет передвижение ОБШХ, учитель указывает на ошибки. Затем все обучающиеся выполняют передвижение ОБШХ по учебной лыжне.   1. Виды переходов с П2-хШ на ОБШХ:   переход без шага,  переход через один шаг.  а) рассказ,  б) показ,  в) обучение,  г) тренировка выполнения.   1. Игры-эстафеты c учетом закрепления и совершенствования   техники изученных ходов и поворотов.  5.Заминочный круг.  **Заключительная часть:**   1. Снять лыжи, очистить от снега.   2. Пройти в школу сдать лыжи.   1. Построение, подведение итогов урока. 2. Домашнее задание. | **15мин.**  2мин.  2мин.  2мин.  1мин.  4мин.  4мин.  **60мин.**  12раз  12раз  2круга    6мин  2круга  13мин.  20мин  **5мин.**  1мин.  1мин.  2мин.  1мин. | В шеренгу. Взаимное приветствие. Обратить внимание на лыжную форму.  Обеспечить фразеологию.  Соблюдать дистанцию.  Перемещение в среднем темпе.  Учитель комментирует упражнения.  Все упражнения выполнять с максимальной амплитудой.    Напомнить основную схему движений рук и ног при передвижении попеременно-двухшажным ходом. Руки работают попеременно, рука слегка согнута, привыносе ее вперед, поднимается не выше горизонта. Самое важное в движении П2хШХ наличие скользящего шага.  Напомнить технику выполнения одновременно бесшажного хода.  Учитель продвигается навстречу, делает замечания, исправляет ошибки.  Прохождение отрезков с переходом 20м  «Кто быстрее пройдет дистанцию!» «Кто меньше сделает шагов!» Передача эстафеты касанием.  Соблюдать дистанцию.  Соблюдать правила переноса лыж.  Соблюдать дистанцию.  Что сегодня делали на уроке? Оценки за урок.  Катание на лыжах с переходом  с одного вида лыжного хода на другой. |