**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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|  IIIIII | **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.**12раз12раз2круга 6мин2круга13мин.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.  |