

Городской округ Первоуральск
Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10
с углубленным изучением отдельных предметов»

Конспект урока по физической культуре

Класс: 7

Раздел: Лыжная подготовка

Тема: «Совершенствование техники попеременного двужажного хода, подъемы и спуски»

Разработал: Грошев Илья Сергеевич

Учитель физической культуры

Место проведения: учебная лыжня (на улице), при необходимости — подготовительная часть в помещении.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки, ботинки, флажки для разметки, секундомер (по необходимости).

Цели и задачи

Образовательные:

- совершенствовать технику попеременного двушажного хода;
- закреплять технику подъёма «ёлочкой» и спуска в средней стойке, торможения «плугом»;
- разучивать/закреплять поворот переступанием.

Развивающие:

- развивать выносливость, координацию движений, чувство равновесия;
- тренировать скоростно-силовые качества в игровых заданиях.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, умение работать в команде;
- формировать настойчивость и самоконтроль при выполнении сложных элементов.

Ход урока

I. Подготовительная часть (10 минут)

Время	Содержание	Методические указания
1–2 мин	Построение, приветствие, краткий инструктаж по технике безопасности на лыжне	Обратить внимание на одежду и экипировку; напомнить правила поведения на склоне (дистанция, обгон, торможение)
2 мин	Получение и подготовка инвентаря, выход к месту занятий	Проверить крепления, длину палок; лыжи держать в правой руке, палки — в левой
2 мин	Постановка на лыжи	По команде «На лыжи становись!» ученики встают в крепления; следить за правильной фиксацией ботинок
4 мин	Строевые упражнения и передвижение по кругу ступающим и скользящим шагом без палок, затем с палками	Темп умеренный; акцентировать внимание на равновесии и согласованности движений рук и ног; исправлять типичные ошибки (слишком короткие шаги, жёсткая постановка лыж)

II. Основная часть (25 минут)

Время	Содержание	Методические указания
5 мин	Повторение попеременного двухшажного хода на	Учитель демонстрирует правильную технику; обращать внимание на полный толчок ногой

Время	Содержание	Методические указания
	учебном круге (500–800 м)	и рукой, длину скольжения; корректировать ошибки по ходу движения
5 мин	Отработка подъёма «ёлочкой» на пологом склоне	Носки лыж развести под углом 30–60°, пятки не перекрещивать; лыжи ставить на внутренние рёбра; палки - по бокам сзади; при увеличении крутизны склона угол разведения лыж увеличивать
5 мин	Спуск в средней стойке и торможение «плугом»	Ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперёд, руки полусогнуты; для торможения развести пятки лыж, носки вместе, поставить лыжи на внутренние рёбра; отрабатывать на склоне умеренной крутизны (8–10°)
5 мин	Поворот переступанием на ровной площадке и пологом склоне	Показать и объяснить последовательность: перенос веса на одну лыжу, приподнимание носка второй лыжи, поворот и приставление; выполнять в обе стороны; следить за сохранением равновесия
5 мин	Эстафета с элементами лыжной техники (по выбору)	Вариант 1: участники преодолевают отрезок 25–30 м попеременным ходом, на обратном пути — подъём «полуёлочкой». Вариант 2: на

Время	Содержание	Методические указания
		отрезке чередовать спуск в средней стойке с торможением «плугом» у флажка. Команды формируются с учётом уровня подготовки; соблюдать дистанцию и правила безопасности

III. Заключительная часть (5 минут)

Время	Содержание	Методические указания
2 мин	Снятие лыж, сбор инвентаря	Ученики очищают лыжи от снега, аккуратно ставят на место хранения; проверить сохранность инвентаря
2 мин	Упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц	Ходьба по кругу с дыхательными упражнениями: руки вверх — вдох, руки вниз — выдох; потряхивание кистями и стопами для снятия напряжения
1 мин	Подведение итогов урока	Отметить успехи отдельных учеников, разобрать типичные ошибки, дать краткие рекомендации по самостоятельной отработке

Время	Содержание	Методические указания
		техники

Возможные корректировки

- **При сильном морозе или ветре** сократить основную часть, сделать акцент на динамичных, непрерывных передвижениях, исключить длительные остановки.
- **При недостаточном снежном покрове** перенести часть заданий на имитацию лыжных ходов без лыж (имитация попеременного хода, подъёма «ёлочкой», торможения «плугом»).
- **Для учеников с разным уровнем подготовки** дифференцировать задания: более подготовленным — увеличить дистанцию или темп, менее подготовленным — сократить нагрузку и давать больше подводящих упражнений.

Домашнее задание (по желанию)

Повторить дома имитацию попеременного двушажного хода и подъёма «ёлочкой» (без лыж), обращая внимание на согласованность движений рук и ног.

Если скажете, какой акцент нужен на уроке (например, больше игр, или упор на технику конкретного хода), — подскажу, как скорректировать конспект.