

Тема: «Совершенствование одновременных ходов: одновременно одношажного, одновременно двухшажного и, одновременно бесшажного». **7 класс**

Цели урока: отработать технику ходов.

Инвентарь: лыжи, палки.

Место проведения: Комсомольский парк.

Дата проведения: 21.02.2016 г.

Содержание урока	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть. Построение, рапорт, сообщение задачи урока.	2 мин.	Обратить внимание на спортивную форму, наличие рукавиц.
Передвижение в колонне по одному к рабочему месту, в «Комсомольский парк».	3 мин.	Соблюдать дистанцию в колонне.
Передвижение 800 м. по кругу.	10 мин.	При передвижении передвигаться по попеременно двухшажным ходом.
Основная часть.	25 мин.	
На учебном кругу. Задание 1. Техника одновременно одношажного хода.	2 круга по 100 метров	На шаг левой — толчок палками, на шаг правой — толчок палками. Ноги согнуты в коленном суставе, туловище чуть наклонено вперед.
Задание 2. Техника одновременно двухшажного хода.	2 круга по 100 метров	На 1 шаг выносим палки. На 2 шаг задерживаем палки. На 3 шаг отталкиваемся одновременно двумя палками.
Задание 3. Техника одновременно бесшажного хода (на спуске).	5 спусков	Оттолкнуться одновременно палками, ноги в коленях согнуты, туловище наклонено вперед, палки под мышки.
Заключительная часть. Передвижение по кругу к школе изученными ходами.	5 мин.	
Подведение итогов.		Отметить учащихся о работе на уроке.