**7 КЛАСС**

**Лыжная подготовка**

**Тема урока:** Лыжная подготовка в зале.

**Задачи урока:**

1. Освоить новый разминочный комплекс упражнений для улицы при подготовке к соревнованиям.
2. Продолжать совершенствовать технику попеременного двухшажного, одновременно одношажного и бесшажного ходов.
3. Воспитывать интерес и желание к спортивному труду.

**Оборудование:** эспандеры, баскетбольные мячи.

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Дозировка (мин.) | Примечания |
| I. | Вводная часть.  1.Построение. Проверка внешнего вида. Сообщение задач урока.  2.Повороты на месте. | 3 |  |
| II. | Разминка.  1.Ходьба. Легкий бег. Ускорение. Бег со сменой направления. Легкий бег. Ходьба.  2.Челночный бег. | 12 | Разминку связать с разминкой лыжника. |
| III. | Основная часть.  1.Имитация одновременно одношажного хода:   1. без эспандера; 2. с эспандером.   2.Имитация бесшажного хода.  3.Имитация попеременного двухшажного хода.  4.Игра баскетбол. | 3  3  2  3  11 | Нагрузка эспандером подбирается индивидуально |
| IV. | Заключительная часть.  1.Построение. Подведение итогов. Оценка учащимся.  2.Задание на дом. Выполнение дыхательных упражнений дома с родителями. | 3 |  |