

Методическая разработка открытого урока  
по физической культуре

Тема: Лыжная подготовка. Коньковый ход.

Класс: 6

Разработал: Михайлов Ю.В. –учитель физической культуры

**Цель:** Формировать умения двигаться на лыжах, обучить технике конькового хода. Развить координационные способности. Воспитание морально – волевые качества.

**Задачи:**

Образовательные: совершенствовать умения учащихся делать повороты переступанием в движении по лыжне. Отрабатывать технику сгибания ног при преодолении бугра. Обучить учащихся технике разгибания рук при окончании отталкивания в одновременном двухшажном коньковом ходе.

Развивающие: развивать физические качества учащихся (силу, ловкость, выносливость, координацию движений).

Воспитательные: формировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни, воспитывать чувство ответственности, упорства в достижении поставленной цели.

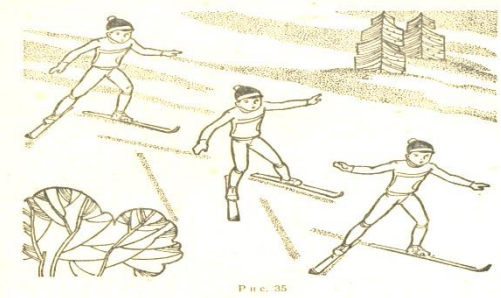

**Тип урока:** формирование умений и навыков.

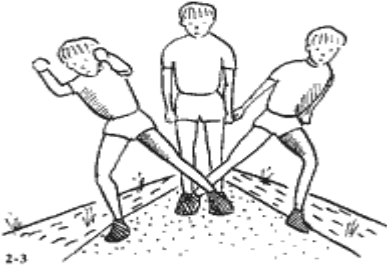
**Место проведения:** спортивная площадка на территории школы.

**Спортивный инвентарь:** лыжи, свисток, конусы, флажки, секундомер.

**Время урока:** 40 минут.

Содержание учебного материала	Дозировка	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Универсальные учебные действия
<i>Подготовительная часть</i>	<i>10 мин.</i>			
1. Построение. Сообщение задач урока. Выход на учебно - тренировочный круг для разминки	3 мин.	Проводит построение, проверяет готовность. Сообщает задачи урока. Проверить у детей соответствие формы одежды к занятиям на улице. Проверить исправность лыжного инвентаря. Напомнить основные требования безопасности при занятиях на уроках лыжной подготовки.	Выполняют построение. Анализируют тему урока. Каждый учащийся свои лыжи, палки и выходит строиться.	Личностные: проявляют дисциплинированность.
2. Свободное прохождение по учебному кругу 800 м.	5 мин	Проводит построение в колонну. Выводит учащихся на учебную лыжню. Объясняет задание: проехать 1 круг свободным ходом. Учитель напоминает учащимся о ТБ при переноске и передвижении на лыжах.	Выполняют задание самостоятельно	<b>Л:</b> проявляют трудолюбие <b>Р:</b> соблюдают технику безопасности. Более сильные лыжники передвигаются первыми, те которые послабее за ними по кругу с равномерной интенсивностью ,соблюдая интервал 3-4 м. <b>К:</b> взаимодействуют с одноклассниками, строятся в колонну.
<i>Основная часть</i>	<i>20 мин.</i>			

<p>1. Обучение технике конькового хода. Передвижения на лыжах коньковым ходом без лыжных палок.</p> 	<p>3 – 4 круга</p>	<p>Учитель показывает учащимся технику передвижения коньковым ходом, демонстрируя полный цикл, технику постановки, подседания и отталкивания в сочетании с имитацией рук, давая при этом краткие пояснения о возможных допускаемых ошибках при передвижении этим способом. Контролирует выполнение задания, указывает на характерные ошибки.</p>	<p>Учащиеся внимательно смотрят и слушают. Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. Соблюдают интервал 3-4 м между учащимися. Поточным методом демонстрируют технику конькового хода.</p>	<p><b>П:</b> изучают и анализируют технику передвижения коньковым ходом без палок <b>Л:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие <b>Р:</b> осуществляют контроль своих действий. <b>К:</b> проявляют умение работать в группе</p>
<p>2. Закрепить технику конькового хода. Передвижения на лыжах коньковым ходом с лыжными палками.</p> 	<p>3 – 4 круга</p>	<p>Учитель показывает учащимся технику передвижения коньковым ходом с помощью палок. Следит за правильностью выполнения упр., техникой безопасности. Контролирует выполнение задания, указывает на характерные ошибки.</p>	<p>Учащиеся внимательно смотрят и слушают. Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. Соблюдают интервал 3-4 м между учащимися. Поточным методом демонстрируют технику конькового хода.</p>	<p><b>П:</b> изучают и анализируют технику передвижения коньковым ходом с лыжными палками <b>Л:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие <b>Р:</b> осуществляют контроль своих действий. <b>К:</b> проявляют умение работать в группе</p>
<p>3. Эстафета «Гонка с гандикапом». (Более слабые учащиеся стартуют первыми, а через 30 сек. стартуют остальные).</p>		<p>Объясняет правила выполнения задания. Осуществляет контроль усвоения выученных способов передвижения.</p>	<p>Выполняют задания, четко следуют правилам</p>	<p><b>Р:</b> действуют с учетом выделенных учителем ориентиров, адекватно воспринимают оценку учителя</p>

				<p><b>Л:</b> проявляют упорство в достижении поставленных целей.</p> <p><b>К:</b> взаимодействуют с одноклассниками в совместной деятельности.</p>
<i>Заключительная часть</i>	<i>10 мин.</i>			
1. Свободное прохождение по кругу	5 мин	Дает задание: пройти по кругу свободным ходом	Самостоятельно выполняют задание	<b>Р:</b> действуют с учетом выделенных учителем ориентиров, адекватно воспринимают оценку учителя.
2. РЕФЛЕКСИЯ- дети оценивают свою активность на уроке, используя в качестве «лесенки успеха» лыжную палку	2 мин.	Задаёт вопросы: - как удобнее вам передвигаться? (с палками или без палок) - Кто считает, что работал не в полную силу. - Кто считает, что все упражнения выполнил правильно.	Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.	<p><b>Л:</b> понимают значение знаний для человека.</p> <p><b>Р:</b> прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала</p>
1. Повторить подводящие упражнения для конькового хода.	1 мин	Объясняет домашнее задание.	Слушают объяснение учителя.	<p><b>Р:</b> адекватно осуществляют самооценку</p> <p><b>П:</b> осуществляют актуализацию полученных знаний в соответствии с уровнем усвоения</p>
 <p>2. Найти подвижную игру на урок по лыжной подготовке</p>				

