**Открытый урок по физической культуре**

**в 6 классе на тему:**

**«Одновременный бесшажный ход»**

**Цель урока:**

**1.** Разучивание техники движений туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения,закрепление передвижения бесшажным ходом в основной стойке

**2**. Воспитывать чувство коллективизма, чувство дружбы и культурного поведения.

**3.** Формирование знаний о здоровом образе жизни.

**Место проведения:** территория около школы.

**Продолжительность урока**: 40 минут.

**Количество учащихся**: 12

**Учитель**: Кузнецова Ю. В.

**Оборудование, инвентарь:** комплект лыж на каждого учащегося, свисток, секундомер, 2 комплекта бейджиков с номерами от 0 до 5

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | | Содержание урока | | Дозировка | | Методические указания |
| **Подготовительная часть, организационный момент 5минут.** | | 1. Построение, сообщение цели урока.   - Здравствуйте, ребята! Сегодня будем закреплять передвижение одновременным бесшажным ходом,  -повторим три стойки лыжника,  -будем учиться использовать на практике передвижение бесшажным ходом во время эстафет, и мне бы очень хотелось, чтобы вы поддерживали друг друга и проявили себя как дружный и сплочённый коллектив.  2. Разминка с лыжными палками. | |  | | Рапорт дежурного о готовности класса к уроку, проверка экипировки лыжников (одежда по погоде, головные уборы) |
| **Основная часть 30 минут** | | **1.-Подготовительные упражнения**  - Вы знаете, что существуют три стойки лыжника. Какие, назовите.  Покажите, как они выполняются  -Имитация бесшажного хода  –Сейчас вы пройдёте по учебной лыжне, но сначала проведём имитацию этого хода  2.-Учитель ещё раз напоминает о технике хода  **2.Движение по учебной лыжне.**  **3.Прохождение дистанции 600 м вокруг школы**  **4.По окончании дистанции перестроение в одну шеренгу, поворот направо и проводится соревнование, кто пройдёт на лыжах отрезок лыжни равный 30 метрам, совершая как можно меньше отталкиваний палками.**  **5. Эстафета «Лыжная математика»**  **-**А сейчас пришло время поиграть. Проведём эстафету, где вы покажете своё умение двигаться на лыжах с большой скоростью, покажете, какая вы дружная команда и проявите свои математические способности.  - Я буду называть примеры на сложение, вычитание, умножение, деление, а вы быстренько сосчитайте, каков ответ и тот участник, чей номер есть в ответе бежит на лыжах к поворотной стойке, поворачивается ко всем лицом и показывает ответ, а если, например ответ- 25, бегут двое, у кого цифра 2 и 5. Вы готовы? Начали.  Итоги эстафеты  **6. Эстафета «Кто быстрей»**  Команды те же. По звуковому сигналу первые участники с лыжными палками бегут бесшажным ходом до помощников, отдают им палки, бегут назад, тренируя одноопорное скольжение, передают эстафету вторым участникам и т. д.  Подведение итогов эстафеты. | **5 мин.**  **3 круга**    **12 мин**  **5 мин**  **5 мин** | Ответы детей-низкая, высокая, основная.  Показывают.  Имитация бесшажного хода  Индивидуальные замечания, исправление ошибок в ходе.  Бесшажный ход на дистанции чередуется с попеременным одношажным через каждые 50 м  Побеждает тот, кто меньше всех оттолкнулся палками.  Класс делится на две равные команды, пока учитель объясняет правила, помощники (освобождённые дети) на грудь прикрепляют бейджики с номерами.  Примеры: 26:2, 12+1, 38-4, 100\* 0, 5 и др.  Побеждает команда, первой закончившая эстафету. | | |
| **Заключительная**  **часть 5 минут** | | 1. Построение, подведение итогов урока.   - А вот ещё раз потренируются выполнять одновременный бесшажный ход (Называет фамилии и имена)  - Оценки за: правильность выполнения хода, скорость в эстафетах, слаженность действий (Фамилии, оценки)  -Но самое главное то, как вы сегодня занимались, укрепили своё здоровье, показали своё неравнодушие к победе своей команды, поддерживали друг друга. Молодцы, ребята!  **2.** Домашнее задание.  **3.** Организованный уход. | **3 мин.**  **1 мин.**  **1 мин.** | Учитель напоминает о допущенных ошибках, называет фамилии ребят, которые меньше всего совершили отталкиваний  Выставление оценок.  Два кувырка вперёд слитно.  Одновременный бесшажный ход.  Очистка лыж от снега, уборка комплектов в лыжную базу. | | |