**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 хода2.-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 ходаИндивидуальные замечания, исправление ошибок в ходе.Бесшажный ход на дистанции чередуется с попеременным одношажным через каждые 50 мПобеждает 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 отталкиванийВыставление оценок.Два кувырка вперёд слитно.Одновременный бесшажный ход.Очистка лыж от снега, уборка комплектов в лыжную базу. |