

План – конспект открытого урока по физической культуре в 6 «Б» классе по разделу «Лыжная подготовка».

Кожин Эдуард Николаевич, учитель физической культуры

ГБОУ СКОШИ VIII вида № 81 г. Москва.

Класс: 6 «Б» урок № 14

Дата проведения: 13. 02. 2014 год.

Продолжительность урока: 40 минут.

Тема урока: «Техника скользящего шага: согласованная работа рук и ног».

Метод проведения: поточный, фронтальный, индивидуальный, групповой.

Методы обучения – словесный, наглядный, практический.

Тип урока: тренировочный.

Цель урока: Обучать технике скользящего шага.

Задачи урока:

1. Повторить технику безопасности на уроках по лыжной подготовке.
2. Закреплять навык поворотов на лыжах «переступанием».
3. Развивать координацию движений рук и ног при выполнении техники скользящего шага.

Место проведения: открытая спортивная площадка.

Спортивный инвентарь:

1. Лыжи и лыжные палки (по количеству учащихся).
2. Ориентиры - 8 шт.

Ход урока

№ п/п	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть — 5 минут			
I	1) Переход к месту проведения занятий с лыжами в руках.	2 мин.	Проводится построение перед школой в колонну по одному. Команды: - Лыжи на плечо! Шагом марш к месту занятий! Проверить правильность переноски лыж.
	2) Построение, приветствие. Сообщение задач урока.	1 мин.	
	3) Техника безопасности на уроке по лыжной подготовке.	1 мин.	

	4) <i>Краткая беседа о XXII зимних Олимпийских играх в Сочи 2014.</i>	1 мин.	Лыжи, как зимний вид спорта.
Подготовительная часть — 10 минут			
II	<p>1) <i>Пристегивание креплений лыж к лыжным ботинкам, по командам: – Лыжи к ноге! На лыжи становись!</i></p> <p>2) <i>Строевые упражнения на лыжах: – повороты переступанием налево, направо, кругом.</i></p> <p>– <i>Повороты прыжком налево, направо.</i></p> <p>3) <i>Разминочное катание.</i></p> <p>– <i>Прокатка на лыжах по кругу в легком темпе ступающим шагом без палок.</i></p> <p>– <i>Прокатка на лыжах по кругу в легком темпе ступающим шагом с палками.</i></p>	<p>2 мин.</p> <p>3 мин. 2-3 раза</p> <p>2-3 раза 5 мин. 1 круг (100 м) 1 круг (100 м)</p>	<p>Проверить правильность пристегивания креплений, объяснить тем, у кого не получается, как лучше поставить ногу, вставить ее в крепление, пристегнуть.</p> <p>Во время поворотов обратить внимание на правильную постановку палок. Соблюдение безопасной дистанции между учениками.</p>
Основная часть – 18 минут			
III	<p>1) <i>Скользкий шаг на лыжах: техника согласованной работы рук и ног.</i></p> <p>– <i>Передвижение по лыжне без помощи палок скользящим шагом с имитацией работы рук.</i></p> <p>– <i>Передвижение по лыжне скользящим шагом при помощи палок.</i></p> <p>2) <i>Эстафета «Змейка».</i></p> <p><i>Оборудование: лыжи и лыжные палки у каждого участника игры, ориентиры.</i></p> <p><i>Описание: Учащиеся делятся на две равные команды, перед каждой командой выставляются по 4 ориентира на расстоянии 2 метров друг от друга. По сигналу учителя первые игроки начинают движение и обходят ориентиры змейкой. Обойдя последний ориентир, участники двигаются по прямой, каждый к своей команде. После пересечения стартовой линии, следующие участники команды, начинают движение. Выигрывает та команда, которая закончит</i></p>	<p>12 мин.</p> <p>2 круга (200 м)</p> <p>4 круга (400 м)</p> <p>6 мин.</p>	<p>Следить за отталкиванием ногой и последующим одноопорным скольжением.</p> <p>Обратить внимание на полное выпрямление ноги в момент отталкивания.</p> <p>Объяснить и наглядно продемонстрировать перекрестные движения рук и ног. Следить за правильностью выполнения перекрестных движений.</p> <p>Упражнение выполнять правой и левой ногой, задерживаясь в позе окончания отталкивания. Ориентиры не сбивать. Заканчивая эстафету нельзя дотрагиваться до игроков.</p>

	<i>эстафету первой.</i>		
Заключительная часть – 7 минут			
IV	1) <i>Отстегнуть крепления лыж по команде: - «Снять лыжи!».</i> 2) <i>Очистить лыжи от снега.</i> 3) <i>Построение в шеренгу и подведение итогов урока.</i> 4) <i>Переход в школу с лыжами в руках в колонне по одному.</i> 5) <i>Сдача лыж и лыжных палок.</i>	1 мин. 1 мин. 2 мин. 2 мин. 1 мин.	Отметить лучших учеников. Указать на основные ошибки в ходе проведения урока.

Кожин Э.Н. / _____ /

Дата: 13.02.2014 г.