

Конспект открытого урока по лыжной подготовке, для обучающихся 6 класса.

Конспект урока разработан на основе ФГОС для обучающихся с ОВЗ.

Тема урока: разучивание одновременного бесшажного хода.

Составитель: учитель физической культуры Михеева Н.В.

Цель: Обучение лыжным ходам.

Задачи:

Образовательные

1. Обучение одновременного бесшажного хода.
2. Развитие двигательных качеств.

Воспитательные:

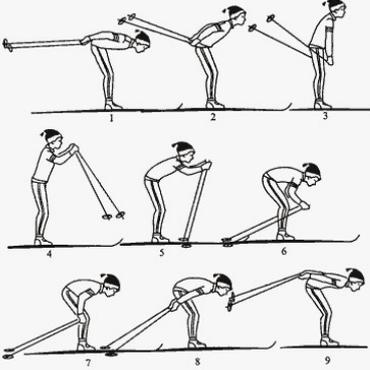
1. Воспитание координационных способностей.
2. Популяризация лыжного спорта.
3. Воспитание волевых качеств.

Оздоровительные:

1. Развитие силы мышц рук и ног.
2. Формирование правильной осанки.
3. Закаливание организма.

Место проведения: школьный стадион

№ п/п	Содержание урока	Дозировка	Организационно – методические указания
I	Подготовительная часть	10 – 12 мин.	
1.1 1.2 1.3	<p>1.1 Построение. Приветствие. Сообщение темы и задач урока.</p> <p>1.2 Разминка: Ходьба на лыжах.</p> <p>1.3 ОРУ с л.палками на месте.</p>	3 – 4 мин. 10-12 мин.	<p>Проверить готовность к уроку, исправность лыжного инвентаря.</p> <p>Учащиеся выполняют ходьбу на лыжах попеременными ходами в среднем темпе.</p> <p>Следить за правильным дыханием.</p> <p>Учащиеся стоят в шахматном порядке, не мешая друг другу.</p>
II	Основная часть	28 – 30 мин.	
2.1. 2.2	<p>Ход урока:</p> <p>2.1. Объяснение техники выполнения хода.</p> <p>2.2. Рассказ и показ выполнение элемента: - цикл бесшажного хода состоит из одного толчка руками с последующим скольжением на двух лыжах. Далее - выпрямление туловища с выносом палок вперёд, приподнимание туловища на носочках и опять толчок палками .</p>	2-3 мин. 5-6 мин.	<p>Слушают объяснение учителя о технике выполнения бесшажного хода.</p> <p>Учащиеся выполняют движения вместе с учителем:</p> <p>2.- поставить палки в снег, приподнять туловища на носочках и сделать толчок.</p> <p>3.толчок руками с отпусанием тела на всю ступню.</p> <p>Упражнение выполнить с лёгким приседом . (рис.1).</p>

2.3	Показ иллюстрации с объяснениями о положении туловища , работы рук и ног во время движения.	2-3 мин	
2.4	Имитация хода на месте.	2 мин.	Учащиеся выполняют ходьбу на лыжах по прямой.
2.5	- выполнение одновременного бесшажного хода по прямой.	5-6мин.	Проверить индивидуально у каждого технику выполнения хода.
	- выполнение одновременного бесшажного хода по учебному кругу.	7-8мин	Поделить класс на три команды, определить расстояние и поставить конусы для огибания.
2.6	- эстафета с этапом до 50 м.	5-6мин.	Эстафету передавать с правой стороны.
III	Заключительная часть	3 –5 мин.	
3.1.	Упражнения на восстановление дыхания. Построение. Подведение итогов урока.	2-3 мин.	Палки кладём на снег. Руки вверх - вдох, руки вниз - выдох. Организованный переход в школу.

1. После окончания толчка руками лыжник скользит, согнувшись на двух лыжах, голова чуть приподнята.
- 2-3. Продолжается скольжение, лыжник медленно выпрямляется и легким маятникообразным движением выносит палки вперед.
4. Лыжник почти полностью выпрямляется, начинается подготовка к отталкиванию - масса тела перемещается на носки, ноги слегка сгибаются, палки выведены вперед перед постановкой на снег.
5. Палки ставятся на снег чуть впереди креплений, начинается толчок руками.
6. Основное усилие на палки развивается за счет сгибания туловища. Угол сгибания рук в локтевых суставах несколько уменьшается.
- 7-8. Толчок заканчивается полным разгибанием рук. Кисти рук находятся на уровне не выше колен, угол наклона палок наибольший.
9. После окончания толчка лыжник по инерции скользит, согнувшись, на двух лыжах.