Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Мостовская средняя общеобразовательная школа»

Урок физической культуры

по лыжной подготовке в 6 классе.

«Одновременно одношажный ход»

 Учитель физической культуры

 Васильева Валентина Владимировна

с.Мостовское,2014

**УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 6 КЛАССЕ**

**ЦЕЛЬ**: Привитие интереса к занятию лыжным спортом. отвлечение от вредных привычек, формирование навыков ЗОЖ.

**ТЕМА:** «Одновременно одношажный ход»

**ЗАДАЧИ:**1.Совершенствование техники подъема в гору «елочкой»

 2.Совершенствование техники спуска с горы в средней стойке.

 3.Обучение технике одновременно одношажного хода.

**МЕСТО:** школьная лыжня

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап урока | содержание | дозировка | ОМУ |
| Подготовительный(5 минут) | Построение, рапорт, приветствие.Сообщение задач урока.Выход на учебный круг | 2мин | Проверить у детей соответствие формы одежды к занятиям на улице. Проверить исправность лыжного инвентаря. Напомнить основные требования безопасности при занятиях на уроках лыжной подготовки.Соблюдать интервал во время движения 2 метра.акцентировать внимание у детей на скольжение на 1 лыже. |
|  | Разминка на лыжах:пройти разминочный круг на лыжах с палками используя ранее изученные движения | 3 мин | Построить детей чтобы сильные ученики оказались впереди. |
| Основная часть (30 минут) | Напомнить основную схему движений рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. | 13 мин |  |
| А) Имитация работы рук при движении попеременным двухшажным ходом | 3мин | Руки работают попеременно, при выносе руки вперед, рука слегка согнута в локтевом суставе, поднимается не выше горизонтали. Во время отталкивания когда рука отводится назад мах до упора. |
| Б) Имитация работы ног при движении попеременным двухшажным ходом | 5мин | Самое важное в движении попеременным ходом наличие скользящего шага и отсутствие двух опорного положения ног. Во время отталкивания нога делает мощный толчок назад и происходит скольжение на одной лыже. Опорная нога слегка согнута в коленном суставе |
| В) Положение туловища. Тело лыжника слегка наклонено вперед. Спина слегка округлена. Руки и ноги совершают циклические движенияОтработка схемы работы рук и ног в движении. | 5мин | Во время движения на лыжах не нужно допускать колебаний туловища влево и вправо. |
| Выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 10 мин | Толчок палками мощный. Руки в момент окончания толчка полностью выпрямляются в локтевом суставе и отводятся до упора в плечевом суставе |
| Подъем в гору «елочкой», спуск с горы в средней стойке. | 7мин | Положение рук и нок при подъеме и спуске с горы |
|  |  |  |
| Заключительная(5 минут) | Снятие лыж, очистка их от снега.Построение учащихся, подведение итогов урока, оценки за урок. Домашнее задание силовая работа (отжимание | 3мин | Отметить наиболее отличившихся на уроке и при проведении эстафет |
| Организованный уход в школу. | 2 мин |  |