Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

" Средняя общеобразовательная школа №1"

г. Сергиев Посад

**Открытый урок**

 **«Совершенствование одновременного одношажного хода и обучение переходу без шага»**

**4 класс**

Для ШМО учителей начальных классов

Кабанов Илья Владимирович

Учитель физической культуры

 без квалификационной категории

2017г.

**Открытый урок по физической культуре в 4 классе**

**Тема урока: Совершенствование одновременного одношажного хода и обучение переходу без шага**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Цель:**– развитие общей выносливости, основных физических качеств.**Задачи:** -совершенствовать одновременный одношажный ход (стартовый вариант)-обучить переходу без шага– воспитывать чувства товарищества, коллективизма, взаимовыручки-провести игру**Время:** 10.00-10.45**Инвентарь:**лыжи, флажки.**Место занятий:**стадион.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка (мин)** | **Организационно-методические указания** | **Характерные ошибки** |
| **I. Подготовительная часть 12мин.** |  |
| 1. Построение, рапорт, приветствие. | 2 | В одну шеренгу с лыжами “у ног”.Командует физорг. |  |
| 2. Задачи на урок. | 2 | Учитель ставит задачи |  |
| 3. Выход на улицу. | 2 | В колонну по одному, лыжи под рукой. |  |
| 4. ОРУ на лыжах. | 6 |  |  |
| **II. Основная часть 25мин.** |  |
| 1.Совершенствование одновременно одношажного хода(стартовый вариант) | 10 | **1)Метод показа**а)продемонстрировать идеальный показ**2)Словестный метод**1)очень важно активно ("ударом") поставить палки на снег и сразу резко увеличить давление на них, что способствует уменьшению давления лыж на снег и увеличению скорости скольжения. 2) энергичный маховый вынос рук вперед и постановку палок в снег ударом кольцами к себе (назад)3)Толчку ногой предшествует быстрое и короткое подседание**3)Метод упражнения**а)выполнить поперменно, основной вариант, скоростной вариантб)выполнить упражнение без палокв)упражнение в полной координацииг)совершенствуя ход, увеличивая скорость выполненияд)использовать соревновательный момент | Отталкивание выполнять поочерёдно правой и левой ногой, с одинаковой загрузкой каждой лыжи. Безопасная дистанция. |
| 2. Обучение переходу без шага. | 10 | **1)Словестный метод** 1. Одноопорное скольжение на правой лыже, но левая палка на снег не ставится. Левая нога в заднем положении2. лыжник выносит вперед правую палку.3. Палки одновременно ставят на снег начинают отталкивание с «навалом» туловища.4. Продолжается толчок палками, маховая нога приближается к опорной.**2)Метод показа**а)показать упражнение полностьюб)медленно, быстро.**3)Метод упражнения**а)подводящие упражнения ( речетатив «И» «Раз»)I)попеременно двухшажныйII) одновременно безшажныйIII)скользящий шагIV)на счет «И» вынести левую руку вперед на один уровень с правой, на счет «Раз» имитировать толчок одновременно двумя палками с приставлением правой ноги к опорной, упражнение в полной координации. | отсутствие согласованности движений в выносе и постановке палок на снег с отталкиванием ногами; отсутствие непрерывности, слитности движений, порой замедление их, что приводит к нарушению ритма; слабый толчок руками в момент перехода с хода на ход. |
| 3. Подвижные игры “Кто самый быстрый”. | 5 | Класс разбивается попарно по желанию. Выявить сильнейшего бегуна помогают соревнования пар. Дистанция 150 м, бежать можно любым способом. |  |
| **III. Заключительная часть 8мин.** |  |
| 1. Сдать лыжи. | 3 | По команде учителя. |  |
| 2. Построение. | 2 | Самостоятельно. |  |
| 3. Итог урока. | 2 | Подведение итогов. выделить лучших. |  |
| 4. Домашнее задание. | 1 | Совершенствовать скользящий шаг. |  |

 |

 |