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 вариант  б)выполнить упражнение без палок  в)упражнение в полной координации  г)совершенствуя ход, увеличивая скорость выполнения  д)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 положении  2. 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 полностью  б)медленно, быстро.  **3)Метод упражнения**  а)подводящие упражнения ( речетатив «И» «Раз»)  I)попеременно двухшажный  II) одновременно безшажный  III)скользящий шаг  IV)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. |  | | |