Отдел образования Свислочского райисполкома

Государственное учреждение образования

«Дворчанская базовая школа»

**Разработка урока по предмету «Физическая культура и здоровье» в 6 классе**

Учитель физической культуры и

здоровья Качко А.П.,

высшая квалификационная

категория

2023

**Класс:** 6

**Тема**: лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход.

**Цель урока**: формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся средствами лыжной подготовки.

**Тип урока**: обучающий (ознакомления с новым учебным материалом).

**Организация деятельности учащихся на уроке**: поточный способ выполнения физических упражнений, групповой и индивидуальный методы организации деятельности учащихся.

**Основные задачи**:

1. Учить технике передвижения одновременным двухшажным ходом.

2. Совершенствовать технику передвижения одновременным бесшажным ходом.

3. Совершенствовать передвижение в одноопорном скольжении.

**Место проведения**: учебно-тренировочная лыжня.

**Инвентарь**: лыжи с ботинками, секундомер.

Содержание урока.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно – методические указания |
| I. | Подготовительная часть 10 мин. | | |
|  | 1. Построение, приветствие, сообщение темы и задач урока.  ТБ при передвижении на лыжах.  2. Выдача лыж и палок. Построение в одну шеренгу с лыжами и палками в руках.  Повороты на месте переступанием вокруг пяток влево (вправо) |  | Проверить готовность учащихся к уроку (наличие спортивной формы).  Дежурный командует построение, сдаёт рапорт учителю.  ЧСС -1.  Палки взять за середину. Выполняем повороты на месте переступанием вокруг пяток влево (вправо). Показ упражнения. Техника. Ученик слегка подседает, поднимает над снегом одну из лыж и переставляет носком в сторону. Не отрывая пятки от снега, приставляет другую лыжу. По команде дети выполняют несколько раз повороты переступанием вокруг пяток в разные стороны. Ошибки: переносимую лыжу полностью отрывают от снега, движения выполняются на прямых ногах. |
| II. | Основная часть 30 мин. | | |
|  | 1. Передвижение по учебной лыжне (без палок) в одноопорном скольжении, сохраняя равновесие с отрывом лыжи от снега, после толчка ногой.  2. Одновременный бесшажный ход.  3. Одновременный двухшажный ход.  4. Эстафета. | 5 мин.  5 мин.  10 мин.  10 мин. | Команда: Выполняете поочередное скольжение то на одной, то на другой лыже, отталкиваясь ногами; руки совершают движение строго вперед-назад. Дистанция 2 – 3 м.  Учитель демонстрирует одновременный бесшажный ход, акцентируя внимание детей на одновременном выносе палок вперед, постановке их на снег. Команда: «Начали! Активно отталкиваемся – раз!. Прокат – два!  Показ упражнения. Обозначить одновременный двухшажный ход ступающим шагом с подсчетом: раз – шаг, два – шаг, три – толчок (палками).  То же, но со скользящим шагом и произнесением счетом «три» протяжно».  То же с работой рук, медленное скольжение под счет: 1 – вынести вперед палки, 2 – поставить палки в снег, 3 – приставляя ногу, оттолкнуться (палками).  Ошибки: неодновременный вынос и постановка палок; выполнение в цикле трех и больше шагов; несогласованность в работе рук и ног.  1.Передвижение в одноопорном скольжении.  2.Передвижение одновременным бесшажным ходом.  3.Передвижение одновременным двухшажным ходом. |
| III. | Заключительная часть 5 мин. | | |
|  | Очистка лыж от снега, переход в школу.  Построение в шеренгу. |  | Учитель кратко подводит итоги урока, оценивает. ЧСС-2 |