**Открытый урок по физической культуре для 9 класса.**

**Тема:** закрепить технику попеременного двухшажного хода.

**Дата проведения:**

**Место проведения:**

**Проводящий:**

**Цель урока:**  развитие основных навыков и умений при ходьбе на лыжах, координации, ловкости.

**Задачи:**

1. Продолжить обучение технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, обучение техники одновременных ходов.

2. Провести эстафету с учетом закрепления  техники попеременного двухшажного и одновременных ходов.

3. Прохождение дистанции 2 км без учета времени.

Продолжительность урока: 40 мин

Оборудование и инвентарь: лыжный комплект, флажки, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Дозировка | Содержание урока | Орг. методические указания |
| I. Вводная часть. | 7 мин |   |   |
| Приветствие. Задачи. | 1 мин | Взаимное приветствие с учащимися, объяснение цели и задач урока. | Учитель ставит задачи на урок, давая краткие пояснения. |
| Постановка на лыжи.Повторение техники безопасности на уроках лыжной подготовки | 2 мин1 мин | По команде учителя учащиеся ставят палки в снег справа, рядом кладут лыжи.Легким постукиванием ногой об ногу освобождают отверстие в ботинках от снега и вставляют их в крепления с шипами.Следить за правильным выполнением команд. Следить за дистанцией, двигаться цепочкой. Лыжи не скрещивать. | По команде: «На лыжи становись!».Следить, чтобы шипы на креплениях обязательно вошли в отверстия: для этого нужно приподнять пятку ступни и пошевелить. Если скоба застегнулась легко, значит ботинок на месте.Дистанция 3 метра. |
| Выкатывание. | 3 мин | Учащиеся определяются по учебным своим кругам и проходят несколько разминочных кругов. Более сильные лыжники передвигаются по внешнему, те которые послабее - по внутреннему кругу с равномерной интенсивностью. | Учащиеся движутся с интервалом, данным учителем. |
| II. Основная часть. | 30 мин | Учитель напоминает учащимся технику передвижения попеременным двухшажным ходом, демонстрируя полный цикл, технику постановки, подседания и отталкивания в сочетании с руками, давая при этом краткие пояснения о возможных допускаемых ошибках при передвижении этим способом. | Демонстрация техники лыжных ходов по центральной лыжне в доступном и видном месте для всех учащихся.Характерные ошибки:недостаточное подседание или полное отсутствие после остановки лыжи;неправильное положение ноги в начале и в период непосредственного отталкивания. |
| Техника передвижения попеременно двухшажного хода. | 9 мин | После чего учащиеся по внутреннему и внешнему кругам начинают передвижение попеременно двухшажным ходом, с учетом усвоения и отработки техники выноса постановки и конечного попеременного толчка палками. | Незавершенный попеременный толчок палками. Руки разведены слишком широко.Очень вялая постановка палок на снег.Учитель показывает, какую ошибку выполняют учащиеся и поясняет, демонстрируя, как ее устранить. |
| Обучение техники одновременных ходов. | 9 мин | Учащиеся начинают движение по учебному кругу, - под небольшой уклон учащиеся отрабатывают технику передвижения одновременных ходов. | Учитель демонстрирует с пояснениями технику одновременных ходов, уделяя особое внимание на одновременный толчок двумя палками. |
| Игры и эстафеты с учетом закрепления техники изученных ходов.          | 6 мин | Две команды выстраиваются на стартовой линии в колонну по одному, каждая команда имеет  лыжню.По сигналу первые номера каждой команды стартуют одновременным безшажным ходом до флажка 25 метров и возвращаются по рядам по накатанной лыжне в пологий подъем попеременным двухшажным ходом. Передает эстафету касанием руки в плечо следующему и так далее.Побеждает команда пришедшая к финишу первой. | Каждый участник добегает до флажка одновременно безшажным ходом, выполняя при этом  мощный одновременный толчок двумя палками, с наклоном туловища вперед до горизонтального положения. |
| Прохождение дистанции | 6 мин | Прохождение дистанции без учета времени свободным ходом с равномерной интенсивностью. | Прохождение дистанции без учета времени свободным ходом. |
| III. Заключительная часть. | 3 мин | Умеренное передвижение к месту построения. |   |
| Построение.Итоги, оценки, домашнее задание. |   | Построение учащихся на лыжах, подведение итогов урока, оценки за урок. Домашнее задание. | Учащиеся строятся на специально утоптанном месте. |
| Снятие лыж.Уход в школу |   | Снятие лыж, очистка их от снега, организованный уход в школу. | Дается команда «Лыжи снять!», палки ставят вправо и снимают лыжи. |