**Конспект урока по физической культуре « Лыжная подготовка в 4 классе».**

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:**

1. Продолжить совершенствовать технику спуска с горы в низкой стойке, подъем «лесенкой», «елочкой».

2. Обучение торможение падением и «плугом».

3. Провести игры и эстафеты «Лыжная эстафета», «Вызов номеров».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Дози-ровка** | **Содержание урока** | **Орг. методические указания** |
| **I. Вводная часть.** | **10** |   |   |
| Раздача лыж. | 1 | Раздача лыж и лыжных палок учащимся. | Каждый учащийся берет из пирамиды свои лыжи, палки и выходит строиться. |
| Построение. | 0.5 | Построение учащихся с лыжами в руках. | При построении учащиеся лыжи держат в правой, а палки в левой руке. |
| Рапорт. | 1 | Сдача рапорта физоргом учителю.Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» с лыжами в руках. | Подход к учителю и постановка в строй с лыжами в руках.По команде: «Равняйсь!» - лыжи прижаты к плечу голова повернута вправо, «Смирно!» - лыжи отведены на вытянутые руки вперед пятки лыж у правой ноги, см. на учителя.«Вольно!» - в прежнее положение. |
| Приветствие. Задачи. | 0.5 | Взаимное приветствие с учащимися, объяснение цели и задач урока. | Учитель ставит задачи на урок, давая краткие пояснения. |
| Выход к месту занятий. | 2 | Организованный выход к месту проведения занятий.Учащиеся соединяют палки с лыжами, берут под правую руку и локтем этой руки прижимают лыжи к боку придерживая их левой рукой.Учащиеся поворачиваются направо в движении, перестраиваются в колонну по два и идут к указанному месту. | Подается команда: «Лыжи под руку!»Учитель напоминает учащимся об интервале при передвижении.При повороте на выход учащиеся определяют дистанцию, которая безопасна для передвижения с лыжами в руках. |
| Постановка на лыжи. | 1 | 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. | 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. |
| Передвижение к месту занятий. | 4 |  Учитель назначаеть направляющего и замыкающего. | Учащиеся движутся с интервалом, данным учителем. |
| **II. Основная часть.** | **25** |   |  |
| 1.Совершенствование техники спуска с горы в низкой стойке, подъем «лесенкой»,«елочкой».  | 5 | Спуск с горы в низкой стойке , подъем «лесенкой», «елочкой». 3-4 р | По мере усвоения техники «сильные» ученики переходят на более крутой склон, с низкой стойки на средную.  |
| 2.Обучение торможение падением и «плугом».  | 10 |  1.Объяснение и показ торможения падением в целом. 2.Выполнение упражнения без лыж на месте( падение в группировке, назад набок).3 Выполнение упражнения( падение в группировке, назад набок) при не большом спуске, без палок.4. Выполнение упражнения( падение в группировке, назад набок) при не большом спуске, с палками. По мере усвоения техники «сильные» ученики переходят обучению торможению «плугом». | При подъеме в гору после спуска слабые поднимаются «лесенкой», сильные «елочкой». |
| Игры и эстафеты. Эстафета : «Лыжная эстафета!»  |  10 | По сигналу учителя учащиеся без палок, стартуют огибают флажок с левой и правой стороны, передают эстафету (хлопком по плечу) и встают взади. Когда все прошли эстафету поднимают руки вверх.  | В центре параллельно лыжни учителя, накатаны лыжи для каждого учащегося. . |
| Игра: «Вызов номеров». | 5 | Разделиться на две команды, каждая из них расчитывается по порядку номеров. По команде учителя, вызывает номер, например «3», лыжники под номером «3» устремляются к своим флажкам, кто первый взял флажок, тот победил |  Во избежание столкновения уч-ся, для каждой команды поставить флажок.  |
| **III. Заключительная часть.** | **10** | 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. |   | Снятие лыж, очистка их от снега, организованный уход в школу. | Дается команда «Лыжи снять!», палки ставят вправо и снимают лыжи. |
| Уход в школу. |   | Установка лыж в лыжную пирамиду. |   |