**Конспект урока по лыжной подготовке 4 класс**

**Тема урока**: Развитие скорости и выносливости на материале лыжной подготовки.

**Цель урока -** способствовать повышению уровня быстроты и выносливости посредством использования разнообразных лыжных ходов, приёмов подъема и спуска с горы и способствовать развитию координации движений.

**Задачи урока:**

-*образовательные:* 1. Совершенствование попеременного 2х/ш хода.

                            2. Совершенствование подъёма «ёлочкой», спуска в средней стойке.

 3. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.

-*воспитательные:* 1.Способствовать воспитанию трудолюбия, настойчивости и морально-волевых качеств (упорства,

 целеустремленности).

2. Способствовать формированию у детей правил и норм соревновательного духа и конкурентной борьбы посредством игровой ситуации.

- *развивающие:*       1. Развитие выносливости.

                               2. Развитие координации движений.

- *оздоровительные*: 1.Способствовать укреплению здоровья посредством закаливания воздухом.

                               2. Профилактика нарушения осанки.

             Место проведения: стадион школы

             Время проведения:  40 мин.

             Инвентарь: лыжные ботинки, лыжи, палки.

             Учитель физической культуры: Валеев Марсель Альбертович

             Дата: 06.02.2016 год.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап образовательного процесса | Деятельность учителя | Деятельность учащегося |
| Личностная | Регулятивная | Познавательная | Коммуникативная |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Подготовительный (12 минут)1.Выход на лыжную базу, построение.2. Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки.3. Постановка проблемной ситуации.4. Ответы на вопросы учителя.5.Сообщение задач урока..  | Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок, проверка формы одежды и инвентаря. Напомнить основные требования по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Соблюдать интервал во время движения 3-4 метра.Что такое «ёлочка»? Может Ель?Построить детей так, чтобы более выносливые и сильные ученики оказались впереди. Необходимо концентрировать внимание детей на скольжение на одной лыже. | Формирование интереса. Установить роль разминки при подготовке организма к занятию на лыжах. Безопасное поведение во время выполнения задания. | *Прогнозирование –* умеют предвидеть уровень усвоения знаний и умений, получаемых на уроке.Умеют определять последовательность и приоритет разминки мышечных групп | Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя. Совместно с учителем делают вывод: в чём эффективность *«ёлочки»* при подъёме в гору? Почему?Планируют путь достижения цели, ставят познавательные задачи. | Ведут обсуждение по заданной теме, вступают диалог с учителем и одноклассниками. Строят высказывание по теме: что такое «ёлочка»?, как *«ёлочка»* помогает подниматься на пологий склон. |
| Основной (23 минут)Продолжить обучение согласованности движений рук и  ног в попеременном 2х/ш. ходе.А) Имитация работы рук на месте Б) Скользящий шаг руки за спиной  В) Скользящий шаг без палок.                                                 Г) Прохождение  попеременным 2х/ш ходом. Совершенствование подъёма на склон «ёлочкой», спуск  в средней стойке.А) Рассказ, показ подъёма     Б) Рассказ, показ спуска           В) Выполнение подъёма на склон «ёлочкой».Г) Спуск в средней стойке. Игра «Кто быстрее поднимется». | Учитель объясняет и показывает стойку лыжника- правая   рука выносится вперёд, до уровня   подбородка, а левая рука   отводится   назад, до отказа.                                                                          Обращает внимание на работу детей, а именно на перенос  тяжести тела на опорную ногу.Объясняет правильное выполнение скользящего шага,   обращает внимание на длительное одноопорное скольжение, смена     рук происходит только    одновременно с движением ног. Идёт навстречу движения,   исправляя ошибки.Ход применяется при  хорошем    скольжении на ровной местности,   на    пологом склоне.Учитель объясняет правильное выполнение подъёма «елочка».Подъём «ёлочкой» применяется при преодолении  склонов снизу вверх в прямом направлении. Передние концы лыж разводятся в стороны, а  лыжи ставятся на внутренние рёбра. Для уверенного  преодоление подъёма, нужно создавать  двойную  опору ( на разноимённые руку и ногу.) Чем круче  подъем, тем шире разводятся концы лыж, короче  делается шаг.                                             Контролирует технику выполнения спуска в средней стойке. Незначительный наклон туловища, небольшое выдвижение ноги вперёд и сгибание ноги в коленном суставе. Палки держать под мышками, не  касаясь снега.Учитель объясняет правила игры и организует её ход. На склоне горы выставляются 2 флажка внизу и 2 вверху. Учащиеся строятся на одной линии внизу. По команде учителя дети стартуют и выполняют подъём «ёлочкой». Кто быстрее всех пересечёт линию финиша, является победителем. Оценка «5». | Описывают технику изучаемых приемов и действий скользящего шага, повторяют и осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Знают и применяют правила подбора одежды для занятия спортом и использовать лыжную подготовку в организации активного отдыха.Определяют степень утомления организма во время лыжной подготовки, используют приёмы подъёма и спуски с гор для комплексного развития физических способностей. | *Коррекция -* вносят необходимые коррективы в действие после завершения упражнения на основе учета сделанных ошибок.*Коррекция* - адекватно воспринимают предложение учителя по исправлению ошибок*-* | Формируют мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов имитации работы рук и скользящего шага и умело преобразовывают познавательную задачу в практическое выполнение упражнения.Умеют ориентироваться в разнообразии способов решении задач.Умеют искать и выделять необходимую информацию из различных источников. | Во время распределения функций обучающихся по местам занятий, дети вступают в диалог с учителем и с одноклассниками. Развивают умения выражать свою мысль по поводу освоения работы одноклассников с элементами подъёмов и спусков. Корректно высказываются о работе и ошибках своих товарищей. |
| Заключительный (5 минут)Построение, подведение итогов.         Д/З- Выполнить лыжные прогулки, катание с гор на лыжах.        .                                                Прохождение дистанции до базы. Очищение лыж от снега, убрать лыжный инвентарь | Учитель анализирует ход урока, оценивает выполнение целей и задач урока, выделяет лучших учащихся, выставить оценки за урок.Учитель объясняет д.з даёт чёткий инструктаж по его выполнению.Организует возращение учащихся на лыжную базу и уборку лыжного инвентаря. Подводит итоги урока.            | Определяют собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке. Анализируют и оценивают свою работу и работу товарищей на уроке.Осознают надобность домашнего задания и правильного его выполнения. | Определяют смысл поставленной на уроке учебной задачи и планируют последовательную деятельность для её наиболее полного достижения во время прогулок и отдыха. | Окончательно формируют и четко осознают знания и умения , полученные на уроке, с тем условием, что в дальнейшем будут применять и совершенствовать данные умения. | Компетентно высказываются о работе своих одноклассников и оценивают их. Вступают в диалог с учителем и своими товарищами. |