**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. |