**Конспект урока №55-56 по физической культуре**

**для** 4 **класса**

**Урок подготовила:** учитель физической культуры, Гергель Татьяна Григорьевна, МБОУ «Средняя школа №17 им.В.С. Завойко»

Дата проведения: 30.01.2020 года

Тема: Лыжная подготовка. Чередование лыжных ходов. Игра «Накаты».

Цель: научить выполнять передвижения с чередованием лыжных ходов.

Задачи:

1. *Образовательные:*Закрепление техники попеременного двух шажного хода (отталкивание руками, скользящий шаг).
2. *Оздоровительные:* развитие физических качеств (быстроты, выносливости) и координационных способностей, развитие двигательных способностей по средствам подвижных игр и эстафет.
3. *Воспитательные:*формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, воспитание коллективизма, взаимопомощи, самостоятельности.

Место проведения: школьный стадион

Инвентарь: лыжные палки , лыжи, секундомер, картинки.

**Организационно-методические указания**

***1.Ввводно-подготовительная часть (14 мин)***

1. Получение лыж, выход на улицу.

1 мин.

Посмотреть на крепление, где обозначено левая, правая.

Подготовить организм функционально к работе.

2. Построение.

Сообщение задач урока.

ТБ на уроке.

1 мин.

Дети строятся в одну шеренгу, интервал 2 м.

Палки в руках.

Совместно вспомнить правила поведения на лыжах.

3. ОРУ на лыжах.

6 мин.

 Выполнять в шеренгу

- И.п.– о.с. на лыжах. Ходьба на месте

1 – поднять левую ногу, согнув в колени, на высоту 10 – 15 см; носок лыжи на снегу.

2 – и.п.

3 – поднять правую ногу, носок лыжи на снегу.

4 – и.п.

- И.п.- о.с., руки на поясе, повороты головы с полу вращением

1, 3 – поворот вправо

2, 4 – поворот влево

- И.п. – о.с. Вращение рук вперёд, назад

1-2 – руки прямые, сжаты в кулаки, вращение вперёд

3-4 - руки прямые, сжаты в кулаки, вращение назад

- И.п. – о.с., руки на поясе.

Повороты туловища.

1-2 – поворот вправо;

3-4 – поворот влево.

- Приседания.

И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу.

Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить.

- Прыжки.

И.п. – о.с. на лыжах, руки в упоре на палки. Прыжки на месте на обеих ногах. Носки лыж на снегу.

Начинать медленно на четыре счета, постепенно увеличить темп и перейти на два счета. Повторить 10-12 раз.

Начать медленно, затем ускорить. Повторить 10-12 раз.

Темп постепенно увеличить.

Повторить 10 – 12 раз.

Повороты корпуса влево-вправо.

Начать медленно, постепенно ускорить.

Повторить 12 раз. Повторить 8 раз.

Повторить 8 – 12 раз.

Пройти учебный круг по стадиону 5 мин.

Мальчики по внешнему кругу, девочки по внутреннему.

Расстояние в колоннах 2 м

***2. Основная часть*** ***(28 мин)***

Построение в одну шеренгу

1. Техника попеременного двух шажного хода.

а) Показ.

б) Объяснение.

Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, два периода – отталкивание и скольжение. Скольжение одновременно с отталкиванием лыжной палкой, противоположной той ноге, на которой стоит лыжник.

Палки ставятся под острым углом на снег, отталкивание происходит при сгибании туловища. В конце отталкивания ноги создают жесткую систему для передачи от толчка до лыжи. Во время толчка туловище наклоняется вперед, ноги сгибаются в коленях. После отталкивания ребенок скользит на одной лыже, а затем выносит другую руку вперед и опускает палку на снег под острым углом у грузовых площадок лыж для очередного толчка.

2 мин.

Указать какие могут быть допущены ошибки:

-короткие «добегающие» шаги

-незаконченный толчок руками (до бедра)

- широкая постановка палок на снег

-через мерный наклон туловища

-приседание при отталкивание

2. Имитация движения рук и ног на месте.

Поза лыжника – ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперёд, кисти опущенных рук находятся на уровне коленей.

3.Упражнение «Самокат» - оттолкнуться одной ногой, скользить на другой.

4.Скользящий шаг руки за спиной – развиваем равновесие.

5.Прохождение учебного круга с палками.

Деление класса на три команды.

Эстафеты на лыжах:

1. Скользящий шаг без палок.

2. С палками.

1 мин.

1 круг

(без палок) 5 мин.

Движение руками вперёд-назад, свободно, параллельно друг другу.

Толчковая нога должна полностью выпрямляться в колене, после отталкивания слегка поднимается над снегом вверх-назад.

Скольжение то на одной, то на другой лыже.

Обратить внимание на перенос тяжести тела на опорную ногу.

Постановка палок у креплений, под углом.

Бег до флажка, обойти флажок , передача эстафеты рукой.

***3.Заключительная часть урока***

***(3 мин)***

1. Уход с учебной лыжни.

2. Подведение итогов урока.

3. Оценивание учащихся.

4. Домашнее задание:

имитация движения рук при попеременно двух шажном ходе;

отжимание: мальчики- 30 раз, девочки- 20 раз (ежедневно).

Обратить внимание на дисциплину.

Отметить лучших учащихся.

Инвентарь снять, привести в порядок.