**Урок № 53**

**4 класс**

**Тема урока:** Одновременный одношажный ход на лыжах.

**Место проведения:** учебная лыжня

**Дата проведения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Инвентарь:** секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого ученика.

**Цель:** повторить технику ранее изученных ходов; разучить технику одновременного одношажного хода; повторить технику обгона на лыжне.

**Формирование УУД:**

**Предметные**: иметь первоначальные представления о технике катания на лыжах одновременным одношажным ходом, углубленные представления о различных вариантах передвижения на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах.

**Метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**Личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

**Ход урока.**

1. **Вводная часть**
2. **Построение. Организационные команды.**

(Построение в колонну по одному у здания школы.)

- Лыжи на плечо! (Проходят к месту занятий. Остановившись в колонне, выполняют команды.)

- Лыжи к ноге! На лыжи становись! (По первой команде ученики ставят лыжи рядом с собой, по второй – кладут на снег и пристегивают крепления.)

**2. Разминочное катание.**

(Если лыжню нужно прокладывать, то первый круг проходят ступающим шагом, если в этом нет необходимости, то один круг проходят друг за другом попеременным двухшажным ходом. Второй круг ученики проходят одновременным двухшажным ходом с интервалом 5-10м.)

1. **Основная часть.**
2. **Попеременный одношажный ход.**

- Два круга проходим, повторяя технику попеременного одношажного хода, с которой вы познакомились на прошлом уроке. Можно обгонять только тех, кто едет совсем медленно, или того, кто упал.

**2. Одновременный одношажный ход.**

- Сегодня вы познакомитесь с еще одним лыжным ходом. Как следует из названия, теперь руки работают (отталкиваются) одновременно, одна нога отталкивается, другая только скользит. Учитель показывает технику передвижения. Если все понятно, ученики отправляются на круг и проходят один круг новым ходом.)

**3. Катание на лыжах.**

(Ученики катаются, соблюдая все правила обгона. Три круга подряд они проходят одновременным одношажным ходом, а далее любым удобным ходом (можно менять ходы.)

1. **Заключительная часть.**

(Кататься заканчивают за 6-7 мин до конца урока. Ученики собираются, снимают лыжи, очищают их от снега и строятся в одну колонну. Взяв лыжи под руку, возвращаются в здание школы.)

**Домашнее задание:** Прочитать тексты «Подъем ,, полуелочкой,,»и «,Спуск на лыжах» на с. 145 учебника.