**Урок № 52**

**4 класс**

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

**Место проведения:** учебная лыжня

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

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

**Цель:** повторить технику попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах; разучить технику попеременного одношажного хода на лыжах; повторить правила обгона на лыжне.

**Формирование УУД:**

**Предметные:** иметь первоначальные представления о технике передвижения на лыжах попеременным одношажным ходом, углубленные представления о технике передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом и правилах обгона на лыжне, 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.

**Личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни.

**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, проходят друг за другом скользящим шагом, но в любом случае без палок. Второй круг ученики проходят скользящим шагом с лыжными палками с интервалом 5-10м.)

1. **Основная часть.**
2. **Одновременный двухшажный ход.**

- Вспомним технику одновременного двухшажного хода. (Учащиеся проходят один круг, повторяя технику данного лыжного хода.)

**2. Попеременный одношажный ход.**

- Сегодня вы познакомитесь с одношажным передвижением на лыжах. Если раньше ноги все время работали поочередно, то теперь техника меняется. Отталкивание совершает одна нога, вторая только скользит. (Учитель показывает правильную технику выполнения. Ученики проходят дистанцию с интервалом 5-10м. Этот круг не обгоняют (если только впереди идущий ученик не упал и не запутался в лыжах).)

**3. Техника обгона и катание на лыжах.**

- Повторим технику обгона на лыжах. Напоминаю, что по команде «лыжню!» необходимо сделать приставной шаг внутрь (или наружу), пропустить обгоняющего , затем также приставным шагом вернуться обратно на лыжню. Пропускать обязательно, надо учиться не только кататься, но и перестраиваться с одной лыжни на другую. А тем, кто быстро катается, надо научиться проявлять терпение, так как не все могут быстро перестроиться. (Если есть две лыжни – внутренняя и наружная, то все едут по наружной, а когда пропускают, встают на внутреннюю. Выполняется катание по кругу с соблюдением правил обгона. Три круга ученики проходят вновь изученным способом – попеременным одношажным ходом, затем произвольным ходом. Так катаются до конца урока.)

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:** Повторить стойку на одной ноге с закрытыми глазами.