**4 класс Урок № 51**

**Тема урока:** Попеременный и одновременный двухшажный 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, повороты на лыжах прыжком.

**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. **Попеременный двухшажный ход на лыжах.**

- Вспомним технику попеременного двухшажного хода. Кто ее повторил дома по учебнику? (Учащиеся показывают правильную технику выполнения. Один круг проходят попеременным двухшажным ходом.)

**2. Одновременный двухшажный ход на лыжах.**

- Попробуйте вспомнить с прошлого года технику выполнения данного хода.

Одновременный – значит, надо делать два шага за один цикл. (Учитель показывает правильную технику выполнения. Один круг проходят одновременным двухшажным ходом.)

**3. Повороты на лыжах прыжком.**

(Класс встает в шеренгу.)

- На первый-второй рассчитайсь! Первые выезжают вперед на 4-5м. Повторим технику поворота прыжком. Для этого надо упереться палками и прыжком повернуть лыжи до воткнутой палки. Затем переставить палки дальше и повторить прыжок. Так сделать два поворота в одну сторону и два в другую.

**4. Катание на лыжах.** (После повторения поворотов ученики вновь уходят на круг.)

**-** Ваша задача – использовать только два хода: попеременный двухшажный и одновременный двухшажный. Один круг проходите одним ходом, второй круг – другим и т.д. Каждый круг меняем лыжный ход. Так катаемся до конца урока. Во время катания можно обгонять друг друга, обходя одноклассника по внешнему кругу.

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 на плечо, возвращаются в школу.)

**Домашнее задание:** Повторить отжимания от пола.