

Конспект урока в 4 классе

Тема урока: Лыжная подготовка.

Задачи: 1. На учебном круге повторить технику попеременно двухшажного хода и принять на оценку.

2. Учить подъему на склон «Елочкой». Подвижная игра «Кто дальше»

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь: лыжи, палки, секундомер, фишки, флажки.

Части урока	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подгот. часть	<p>1. Построение.</p> <p>2.Объявление целей и задач урока.</p> <p>3.Разминка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прохождение 3-4х кругов по лыжне друг за другом. • Построение и расчет на 1ый, 2ой. <p>1е -остаются на месте</p> <p>2е-идут на противоположную сторону площадки «Кругом! От направляющих на 3 шага разомкнись!». По хлопку во время выполнения упражнений необходимо перейти на противоположную сторону площадки, выполнить поворот на месте. Выигрывает команда , которая первая встанет на место другой команды и продолжит упражнение.</p> <p>а) и .п. – ноги врозь, руки на поясе</p> <p>1- поворот вправо</p> <p>2- и.п.</p> <p>3- поворот влево</p> <p>4- и.п.</p> <p>б) упражнение «ножницы».</p> <p>в) и.п.- ноги врозь , руки на поясе</p> <p>1- наклон влево, правая рука вверх</p> <p>2- и.п.</p> <p>3- наклон вправо, левая рука вверх.</p> <p>4- и.п.</p> <p>г) и.п.- ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>1- наклон вперед, правой рукой касаемся левой ноги.</p> <p>2- и.п.</p> <p>3- наклон вперед, левой рукой касаемся правой ноги.</p> <p>4- и.п.</p> <p>д) вращение правой и левой рукой поочередно.</p> <p>е) приседание</p>	<p>30"</p> <p>1'</p> <p>2'</p> <p>30''</p> <p>1'</p> <p>6-8 раз</p> <p>1'</p> <p>6-8 раз</p> <p>1'</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Соблюдать интервал между лыжниками.</p> <p>Смотреть за правильностью выполнения упражнений.</p> <p>Напомнить о соблюдении техники безопасности при смене мест.</p>
2 Основн. часть	<p>На учебном круге повторить технику попеременно двухшажного хода и принять на оценку.</p>	<p>12-14</p>	<p>Обратить внимание на ошибки: Приседание при отталкивании, нет сгибания</p>

<p>3 Закл. часть</p>	<p>Учить подъему на склон «Елочкой» Подвижная игра «Кто дальше»</p> <p>Построение. Подведение итогов урока (что получилось, что нет? Над чем нужно работать?). Выставление оценок.</p>	<p>10-12</p> <p>4'</p> <p>2'</p>	<p>туловища.</p> <p>Разведение носков и постановка лыж на внутреннее ребро значительно увеличивают сцепление их со снегом и предотвращают скатывание. Важное значение при этом способе подъема имеет опора на палки, которые ставятся сзади лыж.</p> <p>Самоанализ и самооценка.</p>
------------------------------	---	----------------------------------	--