**Тема урока в 4 классе:**

«Повторное передвижение в быстром темпе

 на отрезках 30-40 м (3-5 раз).

**Цель:** обучить передвижению на лыжах на отрезке 30-40 м.

**Задачи:** развитие скоростно-силовых качеств детей; коррекция двигательной активности учащихся; воспитание дисциплинированности, дружеских взаимоотношений.

Ход урока.

1. **Орг. момент.**

Построение с лыжами. Сдача рапорта.

 **2. Вводная часть.**

1) Выполнение команд: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!».

2) Разогревание мышц туловища, верхних и нижних конечностей.

3) Прикрепление лыж к ботинкам.

 **3. Основная часть.**

1) Постановка задачи: переместиться от стартовой до финишной линии в максимально быстром темпе  *одновременным двухшажным ходом.*

2) Показ хода.

3) Выполнение задания в медленном темпе. Исправление ошибок.

4) Разделение на 2-3 команды (1-Горелов В., Нестерюк А., Одокиенко А.; 2-Одокиенко В., Пашутина С.; 3-Митяева С., Поликарпова В.). Выполнение командами по очереди передвижений в быстром темпе.

 4. Заключительная часть.

 1) Игры: «Кто дальше проскользит!» (после одного отталкивания палками). «Снежком по мячу».

 2) Построение. Снятие лыж. Подведение итогов. Перемещение в спортзал.