МБОУ СОШ п. Пионерский

учитель физической культуры: Зубкова Т.Г.

**Конспект урока по лыжной подготовке**

**для учащихся 4 «Д» класса**

**Тема урока:** Закрепление техники скользящего шага с палками. Прохождение дистанции до 2 км.

**Тип урока -**  Образовательно-тренировочной направленности.

**Цель:** Совершенствовать технику скользящего шага.

**Задачи урока:**

**Образовательные задачи** (предметные результаты):

1. Закрепить технику скользящего шага с палками.

2. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств: координации, выносливости

**Развивающие задачи** (Метапредметные результаты):

1. Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД).
2. Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД).
3. Развивать умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).
4. Развивать умения выполнять простейшие гимнастические комбинации на высоком качественном уровне (познавательные УУД).

**Воспитательные задачи** (личностные результаты):

1. Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).
2. Формировать мотивацию учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).
3. Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

(нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).

**Время проведения:** 40 мин.

**Место проведение:** лыжная трасса.

**Дата проведения**: 27.01.2015год

**Инвентарь:** лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание урока | Дозировка | Целевая установка | Формирование УУД |
|  | **I. Подготовительная часть** | |  |
| 1.Построение.Сообщение целей и задач урока. Инструктаж о правилах техники безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Выход на лыжный стадион.  -Каким способом можно передвигаться на лыжах?  -Каким способом можно подыматься в гору?  - Как вы считаете, какие физические качества развиваются во время занятий на лыжах?  -Кто может назвать цель и задачи нашего урока?  2.Построение в круг  -ОРУ с лыжными палками | 3 мин.    8 мин. | Организация обучающихся на урок  Создание ситуации для промежуточного анализа  уровня знаний обучающихся.  Создание проблемной ситуации для принятия цели и задач урока    Формирование  осознанного отношения к организму.  Формирование самооценки направленной на  правильность выполнения двигательного действия. | Умение формулировать цель урока, ставить задачи (Р)  Умение контролировать свои действия (Р) |
|  | **II. Основная часть** | |  |
| Рефлексия.  Техника скользящего шага   * 1. прохождение одного круга без палок скользящим шагом   2. прохождение дистанции с палками   скользящим шагом  Прохождение дистанции до 2 км. |  | Установка на правильное выполнение упражнения.  Совершенствование физических качеств.  Создание ситуации для анализа и  самоанализа.  Формирование самооценки  Согласование двигательных действий | Умение планировать свои учебные действия и прогнозировать свои результаты. (Р)  Умение контролировать и корректировать свои действия и действия одноклассников. (Р) |
|  | **III. Заключительная часть** | |  |
| Организованное возвращение к школе. Чистка лыж. Переодевание. Подведение итогов урока.  -Какие упражнения вы выполнили правильно, а в каких допустили ошибки, оцените себя.  -Как вы считаете, цель урока вами достигнута или нет? | 5 мин | Формирование самооценки | **Умение** применять полученные знания во время занятий на лыжах (Р). |