**Урок по физической культуре для 4 класса**

**по теме: "Зимний спорт для всех"**

**Тема:** «Зимний спорт для всех».

**Задачи:**

-совершенствовать попеременный двухшажный ход;

-закрепить умение спуска со склона, торможение и подъём «ёлочкой»;

- развивать физические качества и способности детей;

-приучать детей к зимним развлечениям, играм и спорту, содействовать их общению и дружбе на занятиях лыжной подготовкой.

**Содержание**. Занятия на свежем морозном воздухе - самые полезные для здоровья. Не зря появляются всё новые виды зимнего спорта. (*Опрос детей о значении и видах зимнего спорта.)*

В лыжном спорте есть разные виды соревнований. Это лыжные гонки на различные дистанции, прыжки на лыжах с трамплина, горнолыжные дисциплины, биатлон, двоеборье, фристайл. (*Беседа с детьми о привлекательности разнообразных видов лыжного спорта*.)

Прообраз спортивных соревнований появился еще в древности, когда устраивались отдельные воинские испытания - гонка военных патрулей, спортивные и творческие состязания, игры и общественные зрелища. Для их проведения сооружались специальные арены и целые архитектурные комплексы. С развитием культурной жизни возникла потребность устанавливать всё более тесные связи между городами, а затем и странами. С помощью соревнований у людей формировалось чувство общности и единения. И сегодня основная идея спортивных соревнований – это сближение людей (*и тех, которые рядом, и тех, которые живут в разных концах Земли).*

Спортивные соревнования и контакты между их участниками приносят радость и порождают дружбу между атлетами и зрителями, оставляют незабываемые впечатления на всю жизнь. Крупные спортивные события являются сильным стимулом для детей, взрослых, специалистов, они определяют и развивают их интересы к спорту, образованию, общению, культуре и своему здоровью. А также позволяют реализовать творческие возможности каждого человека, делают жизнь здоровой, бодрой и интересной. Зимние спортивные соревнования раскрывают очарование зимней природы, приучают любить зиму и искать в зимнем спорте всё новые стороны здорового отдыха, физического развития и полноценной жизни.

**Разминка**. Прохождение учебной дистанции попеременным двухшажным ходом в среднем темпе (до горки).

Подъём на небольшой уклон «полу ёлочкой».

**Упражнения на склоне.**   
1.Спуск с горы, как можно дальше прокатиться  (*напомнить стойку при спуске с горы и безопасное падение).*  
2.Выбрать стойку спуска, чтобы спуститься с наибольшей скоростью.   
3.Спуск с остановкой в заданном месте (*напомнить правильное торможение).*4. Прохождение учебной дистанции попеременным двухшажным ходом в среднем темпе.

Подведение итогов урока, самооценка и оценка

**Домашнее задание**. Развитие силовых качеств (*проговорить для чего они нужны лыжнику).*