# Урок по лыжной подготовке в 4-м классе

Учитель: Ермолаев Георгий Владимирович

#### ЦЕЛЬ:

## Совершенствование техники лыжных ходов.

#### задачи:

- Закрепить навыки техники попеременного двухшажного хода, подъёма «лесенкой»; спуска в высокой стойке.
- Корригировать нарушения пространственной ориентировки, дыхательных функций.
- Прививать чувство любви к Родине, воспитывать ,смелость, трудолюбие, умение действовать в коллективе.

Тип урока: игра.

#### Метод проведения:

индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой.

Место проведения: участок местности согласно схемы маршрута.

**Время:** 90 минут.

#### инвентарь:

- □ Лыжи на жёстком креплении
- □ Тёплые лыжные костюмы
- □ Лыжные палки
- Бинокль
- Запасная лыжа
- Запасные рукавицы
- □ Кегли 5 штук
- □ Рюкзаки 3 штуки
- Термос с тёплым чаем
- Кружки
- □ План местности
- Флажок
- □ Флаг России

#### вводная часть



#### ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ПРИЁМАМИ САМОКОНТРОЛЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖАМИ



#### Беседа:

«Елец в годы Великой Отечественной войны»



#### Построение. Проведение ОРУ на лыжах.



#### Основная часть.







### Привал на середине маршрута.













