

**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 ЛЬЖАМИ**



Беседа :

**«Елец в годы
Великой Отечественной
войны»**



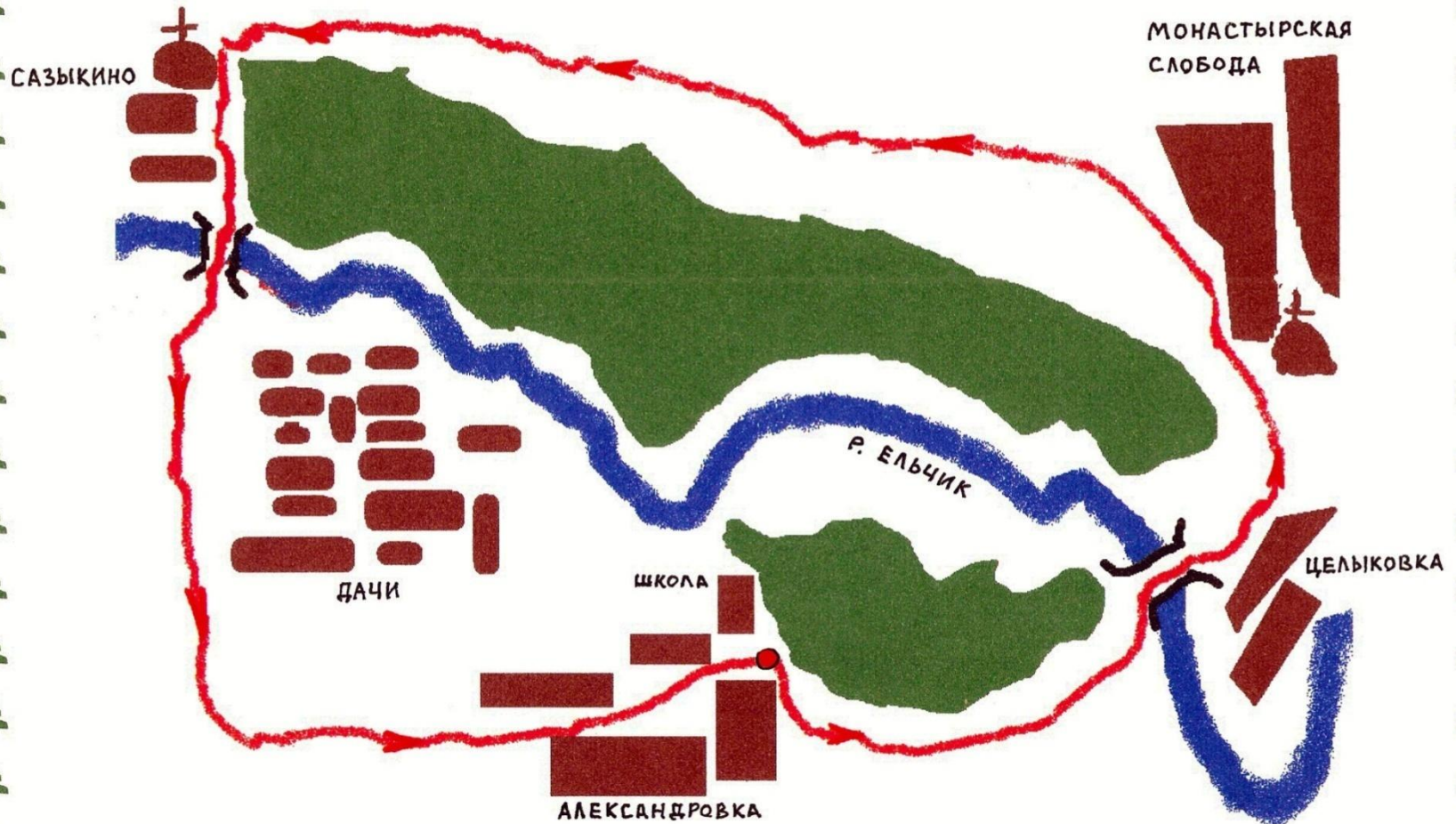
Построение.
Проведение ОРУ
на лыжах.



Основная часть.



СХЕМА МАРШРУТА





Привал на середине
маршрута.













