

**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»**



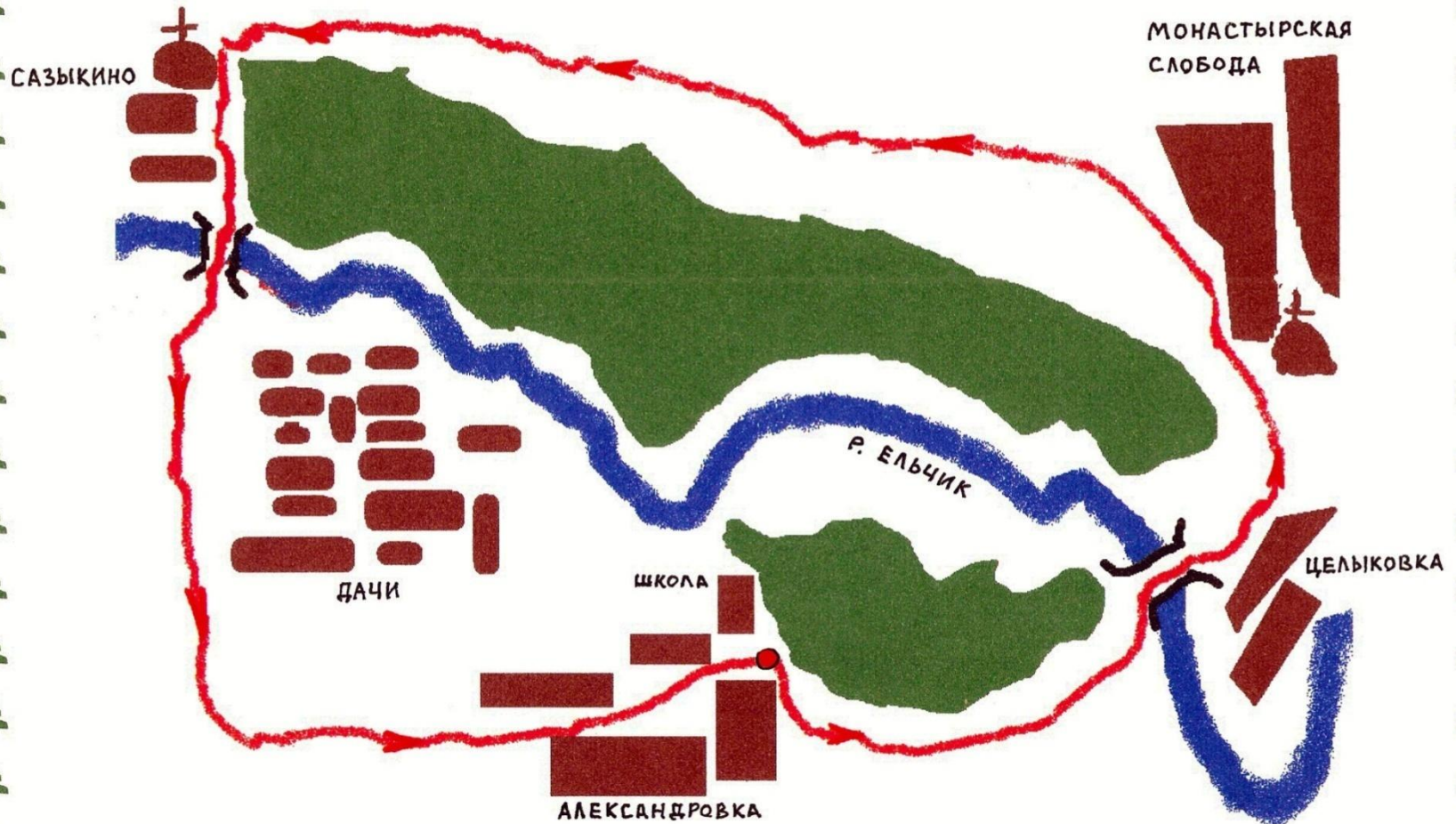
Построение.  
Проведение ОРУ  
на лыжах.



**Основная часть.**



# СХЕМА МАРШРУТА







Привал на середине  
маршрута.















