**Урок № 7**

**Дата: \_22.01.2015г.\_**

**Тема: Подъем в гору переступанием (лесенкой). Спуск с горы в средней стойке.**

**Цель: Обучение технике выполнения** **подъем в гору, спуск с горы.**

**Задачи: Укрепление здоровья обучающихся в формирование и развитие**

**двигательных навыков.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **I** | **Вводно-подготовительная часть.**   1. Построение. 2. Рапорт. 3. Постановка цели урока. | 10 мин | Обратить внимание учащихся на внешний вид.  В шеренгу по одному.  Четко, громко. |
| **II** | **Основная часть.**   1. Организованно пройти до горки. 2. Подъем в горку боком осуществляется приставными шагами к склону. При этом верхняя лыжа располагается на наружном ребре, а нижняя на внутреннем ребре, лыжи располагаются поперечно к склону. 3. выполнение спуска нужно сохранить равновесие для этого ноги согнув в коленях, туловище держать с наклоном вперед, руки вытянуты вперед, локти опушены и прижаты, палки оставлять сзади. | 25 мин | Следить за правильным выполнением упражнений  Недостаточное кантование лыж,  их негоризонтальная постановка,  плохая опора на палки. |
| **III** | **Заключительная часть.**  Построение в шеренгу.  Подведение итогов урока.  Оценивание работы.  Домашнее задание.  Организованный уход с места проведения занятий. | 10 мин | В шеренгу по одному.  Отжимание от пола.  В колонну по одному. |