**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 упражненийНедостаточное 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. |