***ЗАДАЧИ ПОУРОЧНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ***

***для учащихся 1 класса***

***3 четверть***

***Лыжная подготовка – 21 час***

**Урок № 49**

***1.Беседа « Техника безопасности на уроках лыжной подготовки».***

2.Выход к месту занятий. Переноска лыж и надевание лыж.

3.Построение. Сообщение задач урока.

4.Свободное катание на лыжах.

5.Сбор учащихся после занятий. Следование к школе.

**Урок № 50**

1.Выход к месту занятий. Переноска лыж и надевание лыж.

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Обучение ступающий шаг без палок.

4.Свободное катание лыж.

5.Сбор учащихся после занятий. Следование к школе.

**Урок № 51**

1.Выход к месту занятий. Переноска лыж и надевание лыж.

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Повторить ступающий шаг без палок.

4.Обучение ступающий шаг с палками.

5.Сбор учащихся после занятий. Следование к школе.

**Урок № 52**

***1.Беседа «Представление физических упражнениях для здоровья человека».***

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Обучение поворотов на месте вправо и влево.

4.Обучение ступающий шаг с палками.

5.Сбор учащихся после занятий. Следование к школе.

**Урок № 53**

1.Выход к месту занятий. Переноска лыж и надевание лыж.

2.Закрепить повороты на месте вправо и влево.

3.Совершенствование ступающего шага с палками.

4.Сбор учащихся после занятий. Следование к школе.

**Урок № 54**

1.Выход к месту занятий. Переноска лыж и надевание .

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Повторить повороты на месте вправо и влево.

4.Подвижные игры на воздухе.

5.Сбор учащихся после занятий. Следование к школе.

**Урок № 55-56**

1.Выход к месту занятий. Переноска лыж и надевание.

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Обучение скользящий шаг без палок.

4.Подвижные игры.

5.Сбор учащихся после занятий. Следование к школе.

**Урок № 57-58**

1.Выход к месту занятий. Переноска лыж и надевание.

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Повторить скользящий шаг без палок.

4.Обучение скользящий шаг с палками.

5.Сбор учащихся после занятий. Следование к школе.

**Урок № 59**

1.Выход к месту занятий. Переноска лыж и надевание.

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Повторить скользящий шаг с палками.

4.Обучение спуска в высокой стойке.

5.Обучение подъёма «Ступающим шагом».

6.Сбор учащихся после занятий. Следование к школе.

**Урок № 60-61**

1.Выход к месту занятий. Переноска лыж и надевание.

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Закрепление «скользящий шаг с палками».

4.Обучение спуска в высокой стойке.

5.Обучение подъёма «Ступающим шагом».

6.Сбор учащихся после занятий. Следование к школе.

**Урок № 62**

1.Выход к месту занятий. Переноска лыж и надевание.

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Прохождение дистанции 200 метров.

4.Спуск в высокой стойке.

5.Обучение подъёма «Лесенкой».

6.Сбор учащихся после занятий. Следование к школе.

**Урок № 63**

1.Выход к месту занятий. Переноска лыж и надевание.

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Обучение спуска в низкой стойке.

4.Закрепление подъёма « Лесенкой».

5.Совершенствование скользящий шаг с палками.

6.Подвижные игры .

7.Сбор учащихся после занятий. Следование к школе.

**Урок № 64**

1.Выход к месту занятий. Переноска лыж и надевание.

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Прохождение дистанции 300 метров.

4.Спуск в низкой стойке и подъём «Лесенкой».

5.Сбор учащихся после занятий. Следование к школе.

**Урок № 65**

1.Выход к месту занятий. Переноска лыж и надевание.

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Повторить спуск и подъём «Лесенкой».

4.Повторить скользящий шаг с палками.

5.Сбор учащихся после занятий. Следование к школе.

**Урок № 66**

1.Выход к месту занятий. Переноска лыж и надевание.

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Совершенствование скользящий шаг с палками.

4.Подвижные игры.

5.Сбор учащихся после занятий. Следование к школе.