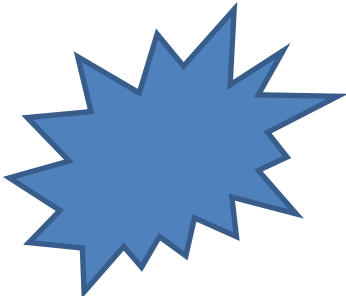



МОУ Сосновская СОШ  
Тереньгульского района Ульяновской  
области



**Лыжная  
подготовка  
1 класс  
(вводный  
урок)**

**Автор: учитель  
1 класса  
Алмаева Елизавета  
Михайловна**



# Пояснительная записка

**Цель урока**

**познакомить:**

**с историей происхождения лыж;**

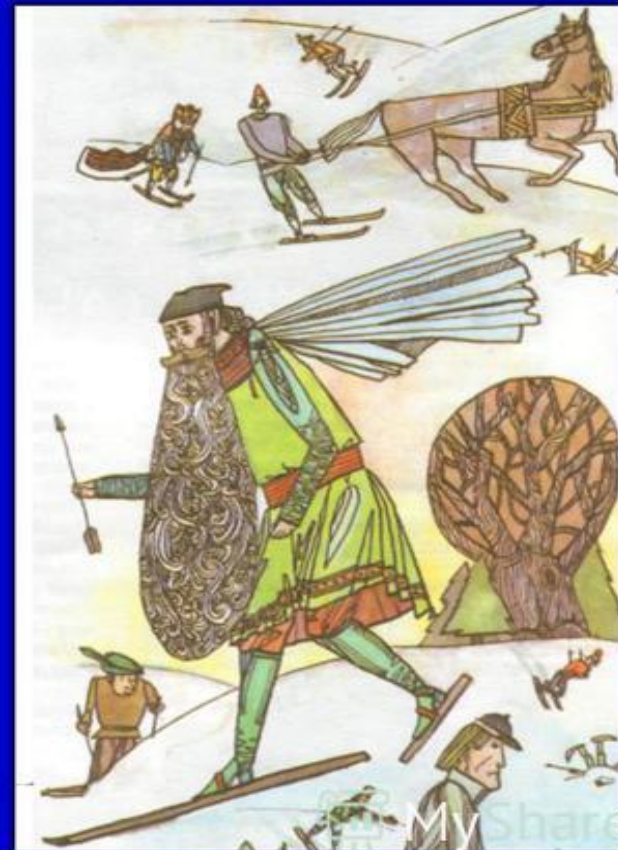
**лыжными видами спорта;**

**правилами подбора лыж и палок;**

**правилами поведения на уроках лыжной  
подготовки;**

**закрепить изученный материал.**

# Как появились лыжи ?





**А вот какие  
были лыжи!**



**Труги- русские  
ступающие лыжи**



**Снегоступы  
эскимосов**

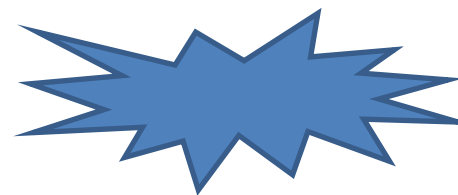
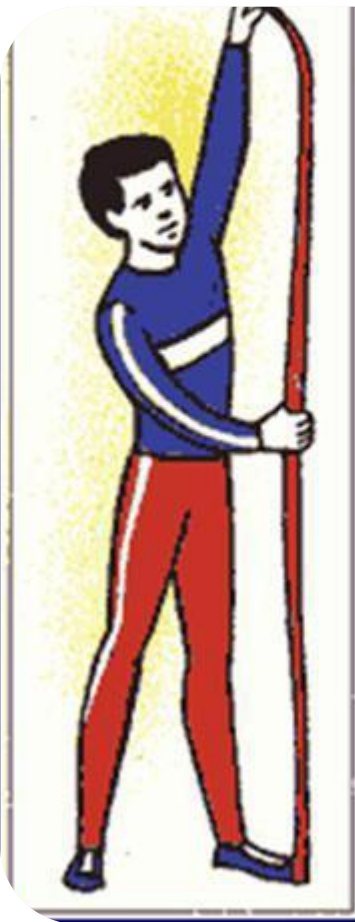
# Лыжные виды спорта




Лыжные  
гонки  
Биатлон  
Фристайл  
Горные лыжи  
Прыжки с  
трамплина  
Сноуборд

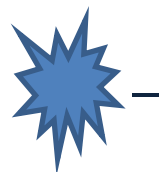



*Как правильно  
подобрать лыжный  
инвентарь?*

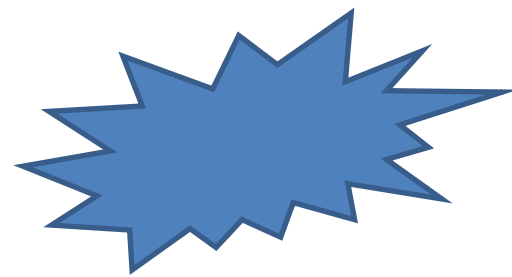


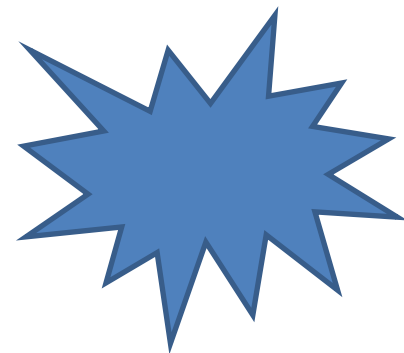
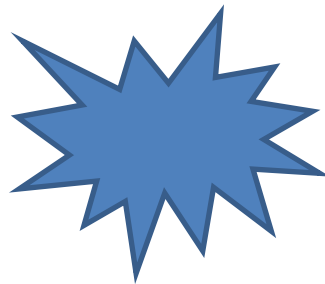
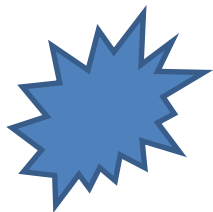


**Правила поведения на  
уроках лыжной  
подготовки**



**Одежда не должна  
стеснять движения,  
должна быть легкой, но  
достаточно теплой, чтобы  
защищать от ветра.**

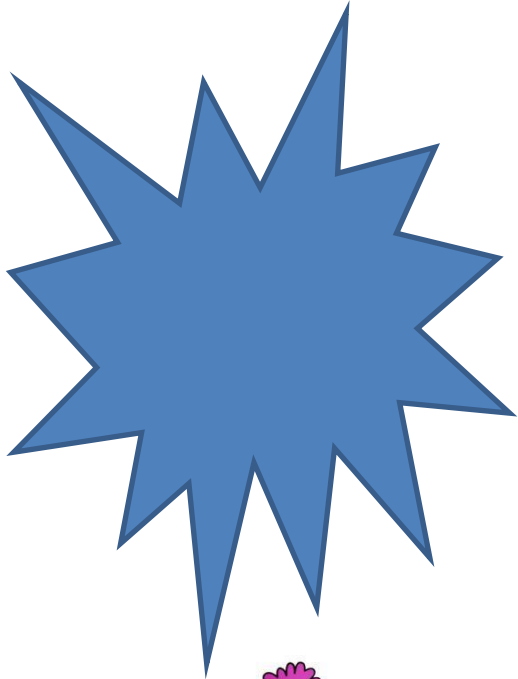




При переходе через проезжую  
дорогу обязательно снимайте лыжи.

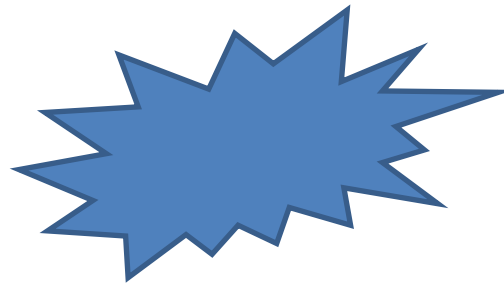


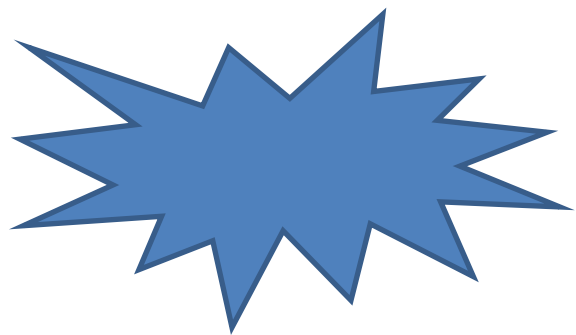




Если догнали товарища на лыжне, не наступайте на его лыжи. Надо попросить его освободить лыжню или обогнать его.

MySna





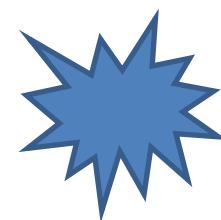
fokart.net

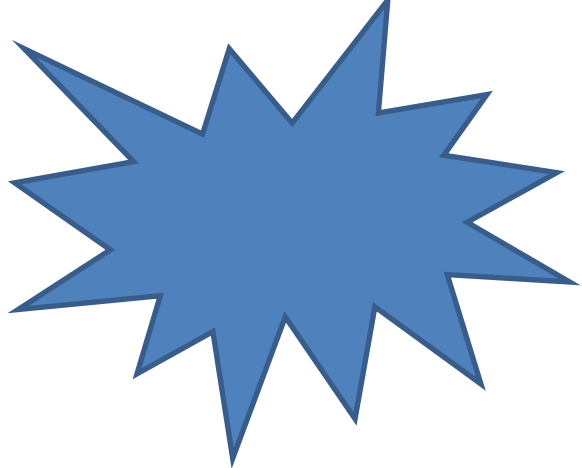


При спуске с гор не  
выставляйте палки  
перед собой, чтобы в  
случае падения не  
наткнуться на них.

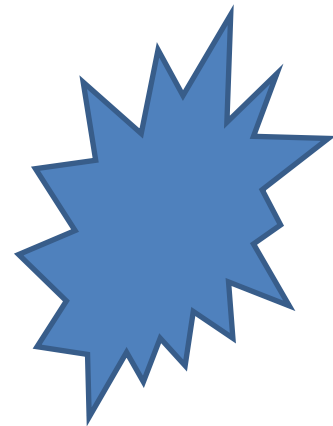


Shared



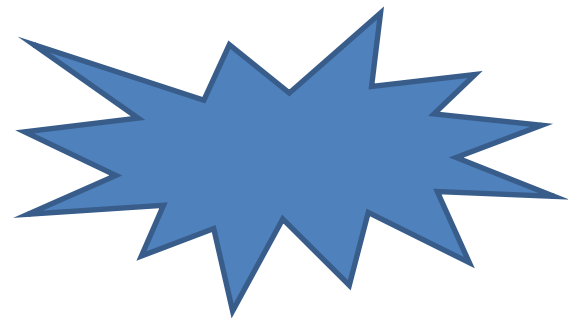


Не развивайте со старта большую скорость  
перед стартом необходимо сделать разминку  
Это значит немного пробежать на лыжах в  
спокойном темпе.



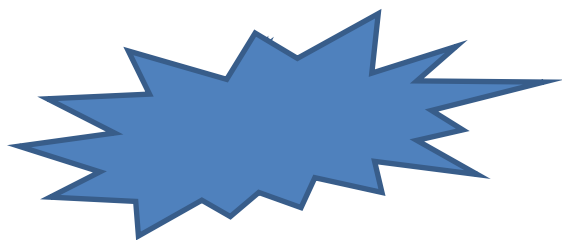
*Ну а  
теперь  
проверим  
наши  
знания*

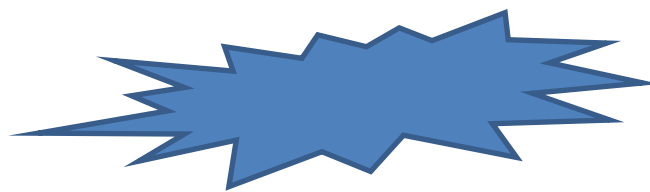
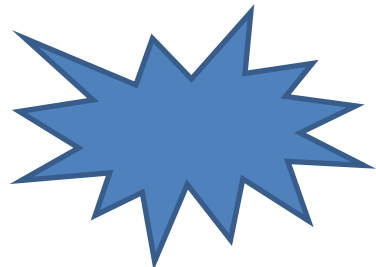




## *1. Как необходимо подбирать лыжи*

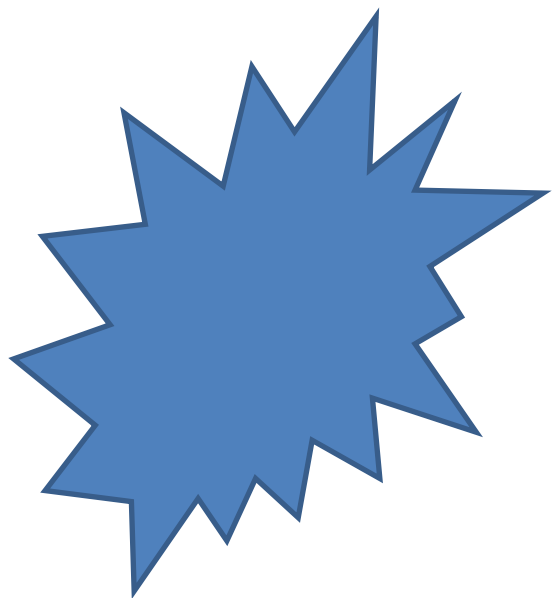
- По ширине
- По качеству
- По своему росту

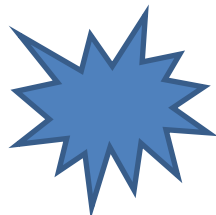
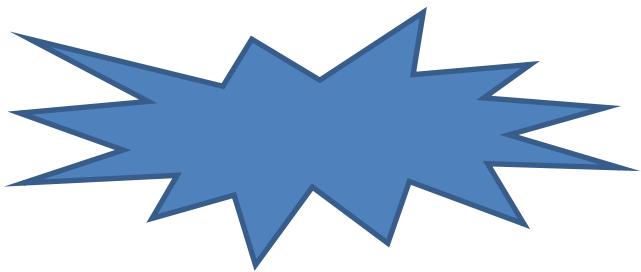




## *2. Лыжные палки должны иметь*

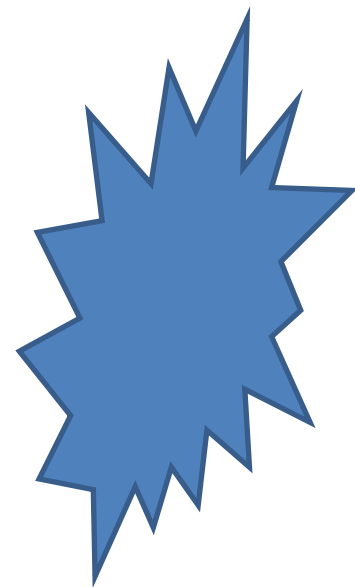
- Болт
- Шнурки
- Регулируемый ремень

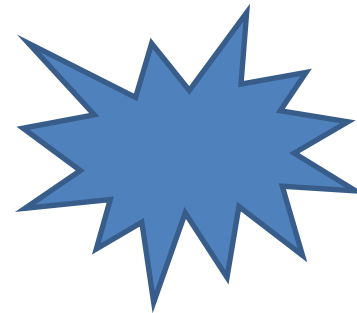
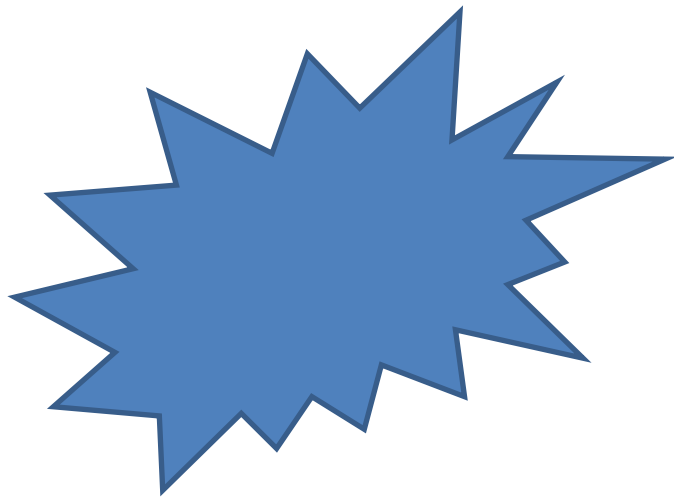




### *3. Лыжные ботинки должны быть*

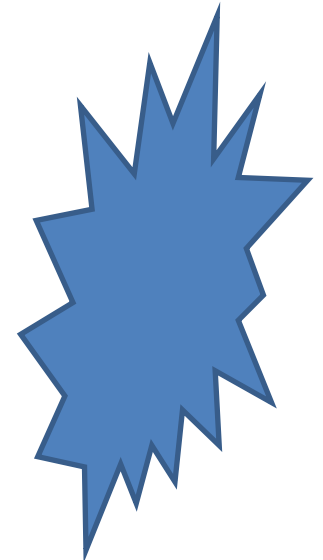
- **Свободными**
- **Кожаными**
- **По своему размеру**





## *4. Какое физическое качество необходимо для лыжной подготовки*

- **Выносливость**
- **Сила**
- **Скорость**



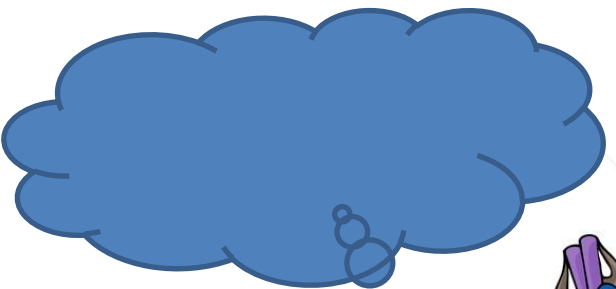




**6. При какой температуре на лыжах не занимаются?**

- -12
- -16
- -20

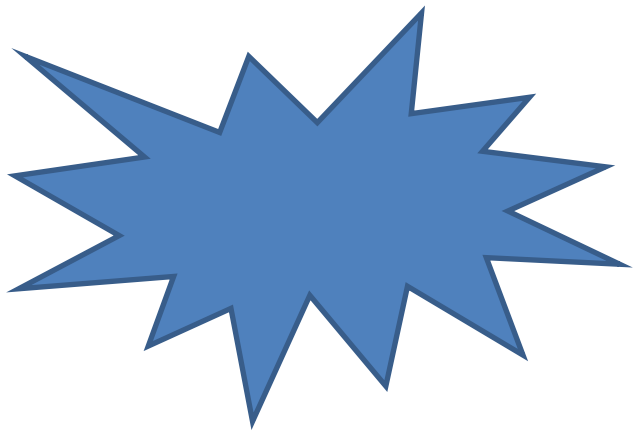




**5. Какую дистанцию необходимо соблюдать при передвижении на лыжах**

- 5-10 метров
- 3-4 метра
- 0 метров

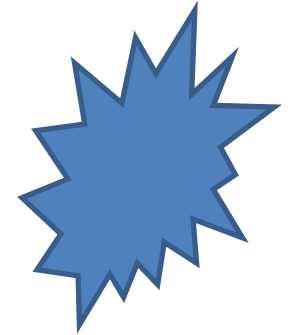
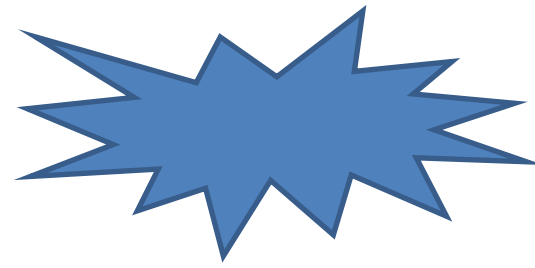




**6. При спуске следует  
соблюдать следующий  
интервал**

- 10 метров
- 20 метров
- 30 метров






## 7. Условие безопасности при спуске



- Переходить через лыжню перед спускающимся товарищем.
- Останавливаться после спуска у подножия склона.
- После спуска продолжать движение, уходя из опасной зоны.





**СПАСИБО**  
**ЗА**  
**vHuMaHuE!**