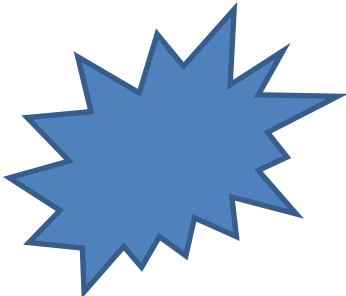



МОУ Сосновская СОШ
Тереньгульского района Ульяновской
области



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

*Автор: учитель
1 класса
Алмаева Елизавета
Михайловна*



Пояснительная записка

Цель урока

познакомить:

с историей происхождения лыж;

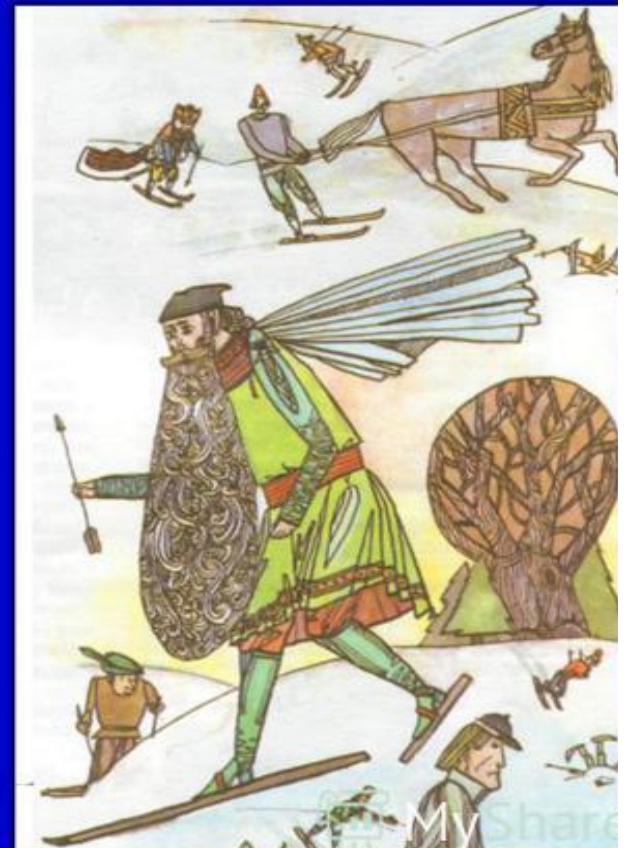
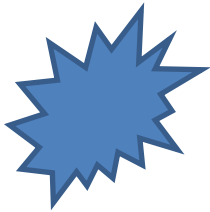
лыжными видами спорта;

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**

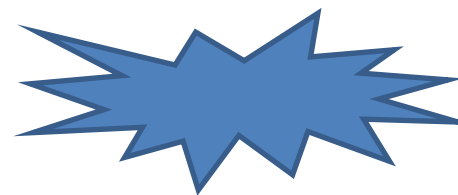
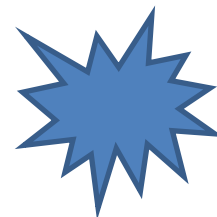
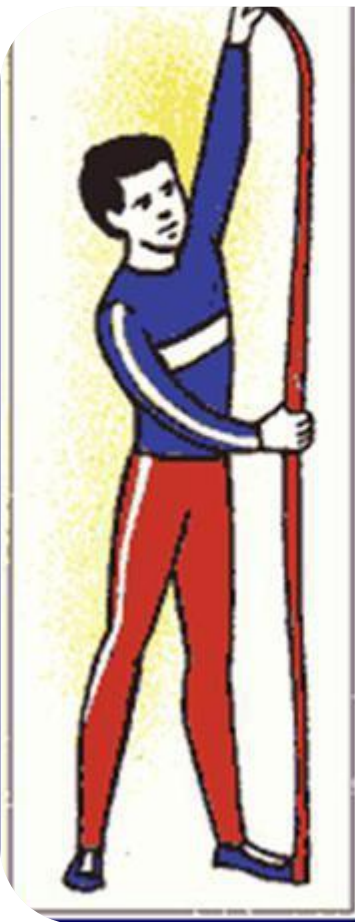
Лыжные виды спорта




Лыжные
гонки
Биатлон
Фристайл
Горные лыжи
Прыжки с
трамплина
Сноуборд

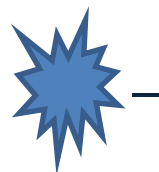



*Как правильно
подобрать лыжный
инвентарь?*

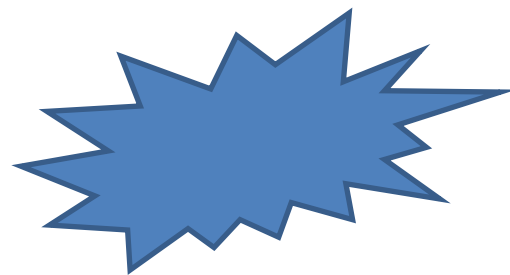
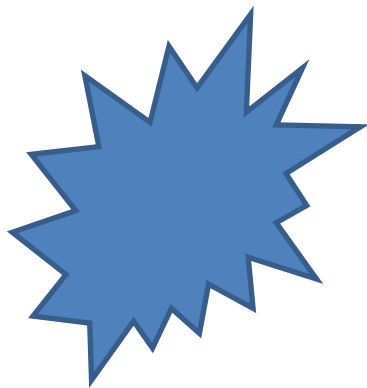


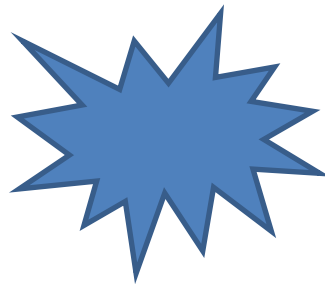
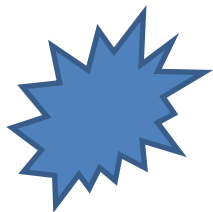


**Правила поведения на
уроках лыжной
подготовки**



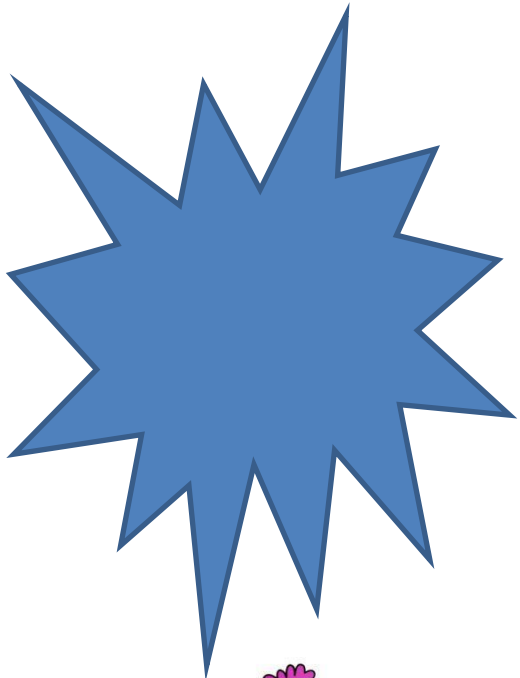
**Одежда не должна
стеснять движения,
должна быть легкой, но
достаточно теплой, чтобы
защищать от ветра.**





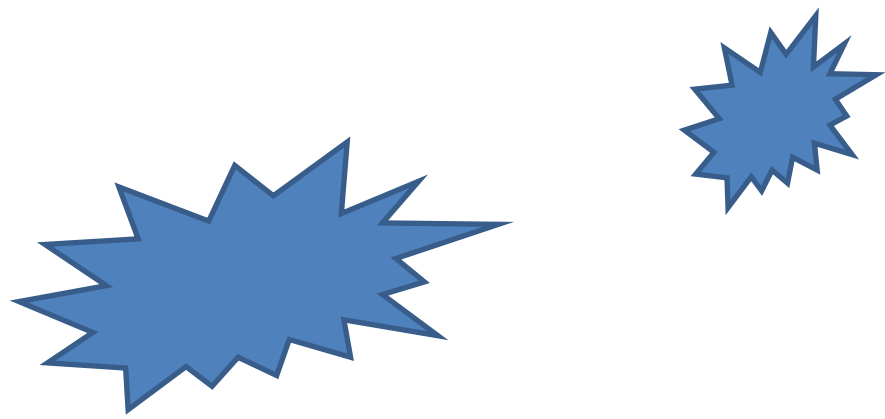
При переходе через проезжую
дорогу обязательно снимайте лыжи.

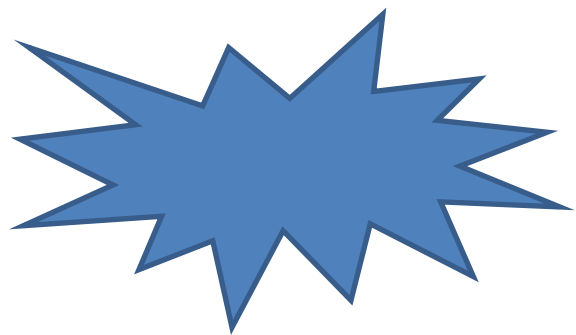




Если догнали товарища на лыжне, не наступайте на его лыжи. Надо попросить его освободить лыжню или обогнать его.

MySna





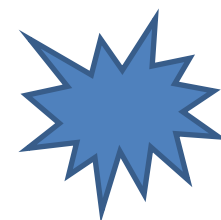
fokart.net



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

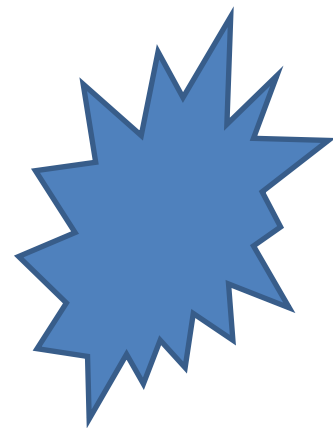


Shared



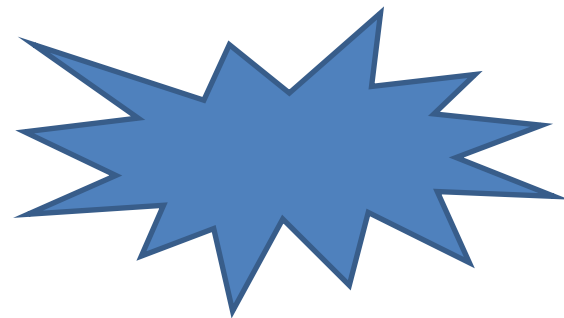


Не развивайте со старта большую скорость
перед стартом необходимо сделать разминку
Это значит немного пробежать на лыжах в
спокойном темпе.



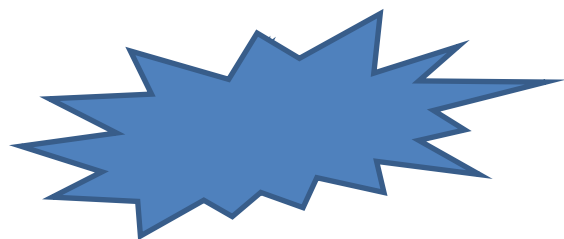
*Ну а
теперь
проверим
наши
знания*

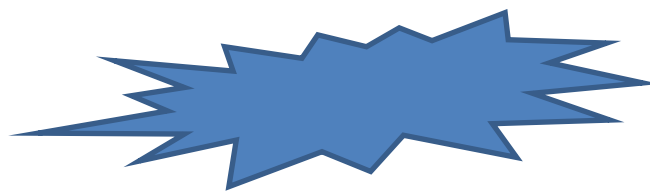
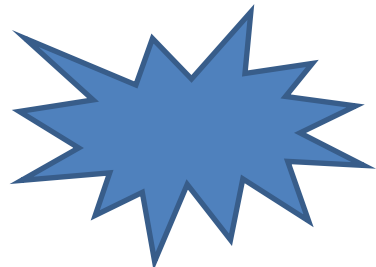




1. Как необходимо подбирать лыжи

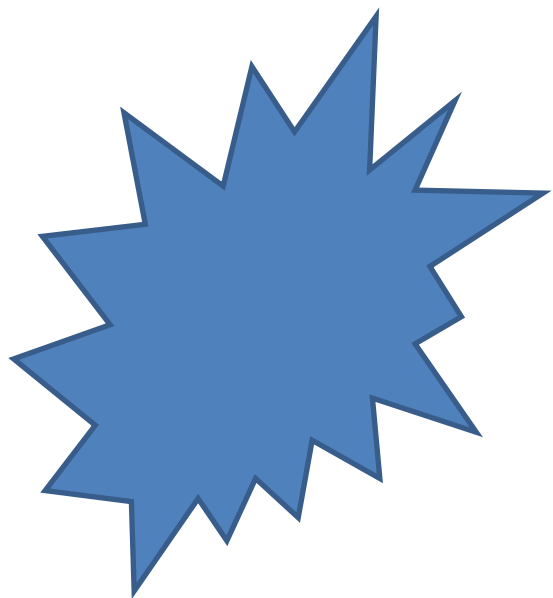
- По ширине
- По качеству
- По своему росту

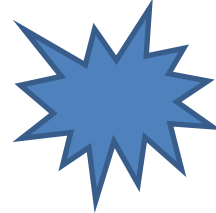
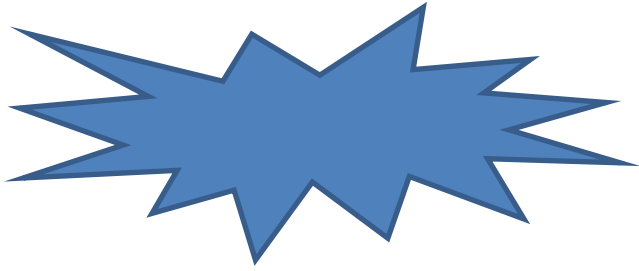




2. Лыжные палки должны иметь

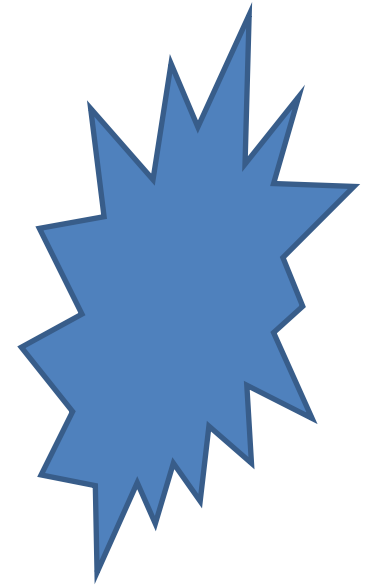
- Болт
- Шнурки
- Регулируемый ремень

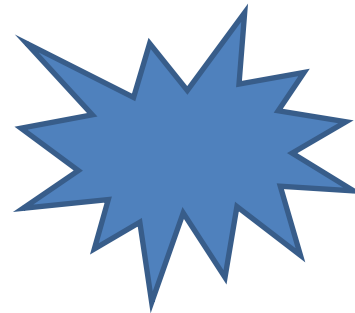
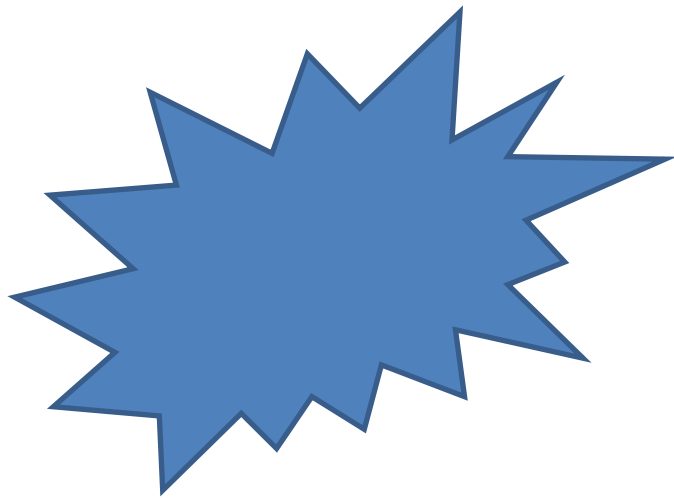




3. Лыжные ботинки должны быть

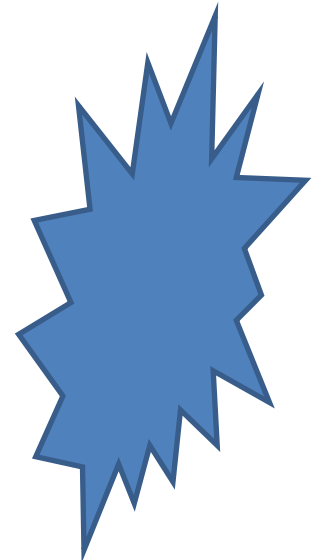
- **Свободными**
- **Кожаными**
- **По своему размеру**





4. Какое физическое качество необходимо для лыжной подготовки

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

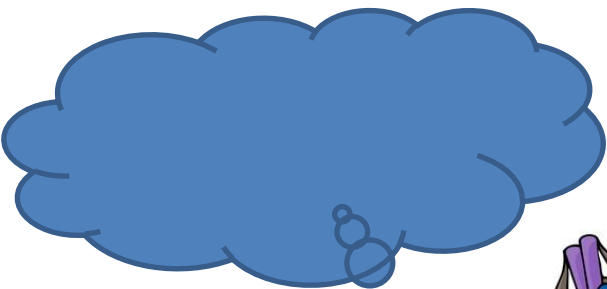
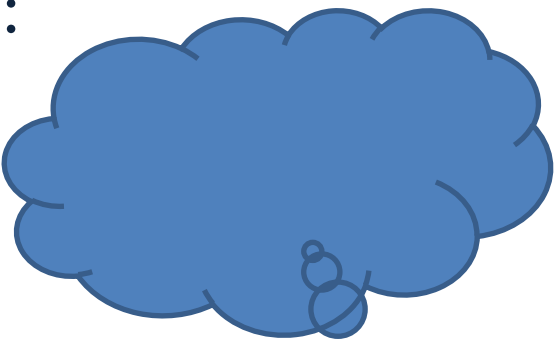




6. При какой температуре на лыжах не занимаются?

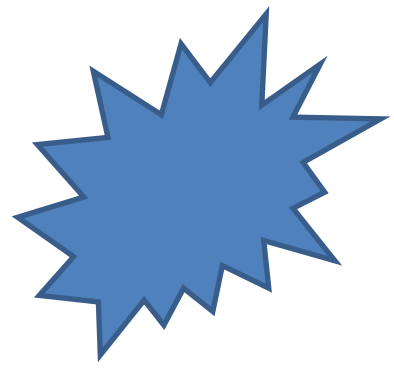
- -12
- -16
- -20

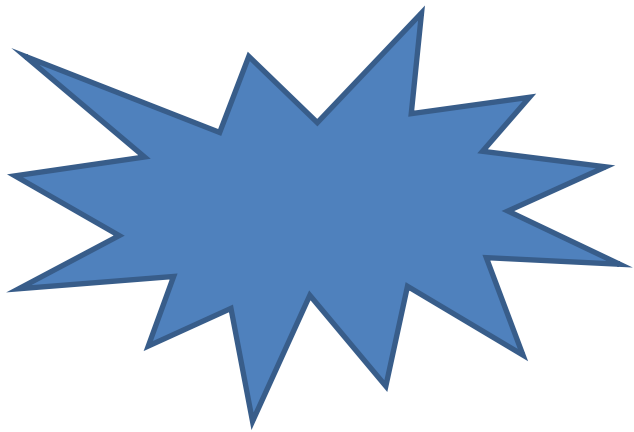




5. Какую дистанцию необходимо соблюдать при передвижении на лыжах

- 5-10 метров
- 3-4 метра
- 0 метров

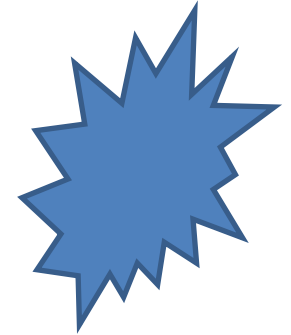
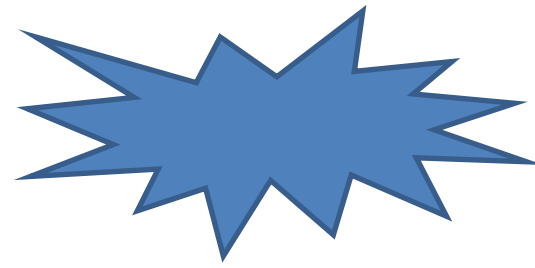




**6. При спуске следует
соблюдать следующий
интервал**

- 10 метров
- 20 метров
- 30 метров

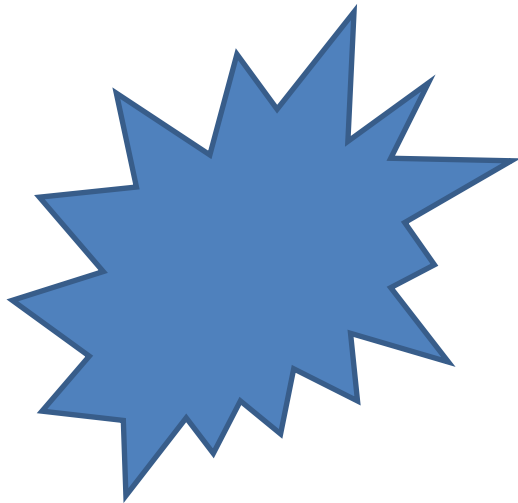





7. Условие безопасности при спуске



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





СПАСИБО
ЗА
vHuMaHuE!