

Лыжная подготовка



Учитель физической культуры,
Карасуской средней школы Катпенов
Базарбай Кадырканович

Цель урока:

Привитие интереса к занятиям лыжным спортом.
Отвлечение от вредных привычек, формирование навыков ЗОЖ.

● **ЗАДАЧИ:**

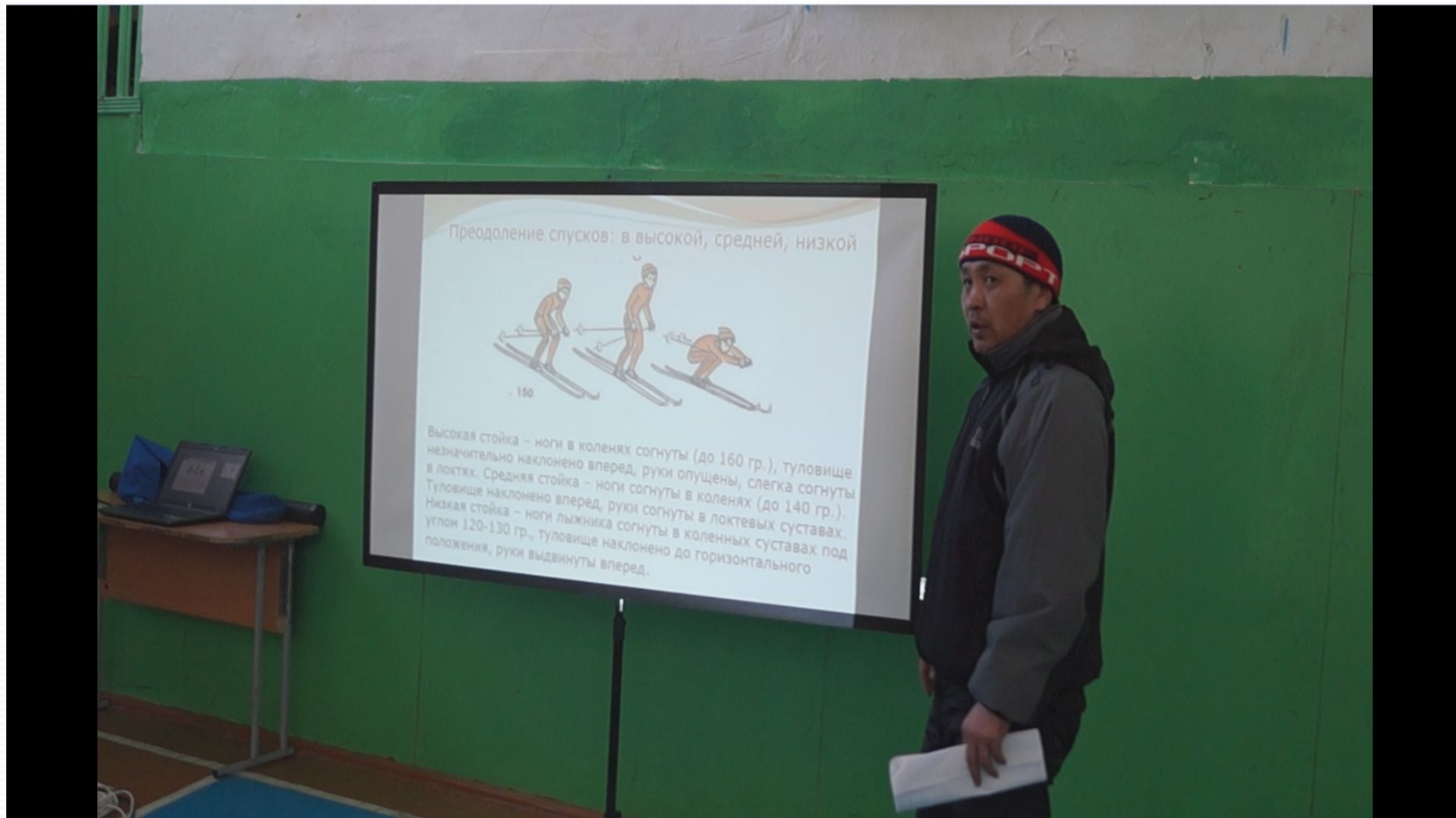
● *Образовательные:*

а) ознакомление и разучивание техники одновременного бесшажного хода (отталкивание руками); Совершенствование подъёма «ёлочкой», спуска в средней стойке.

● *Развивающие:* развитие физических качеств (быстроты, выносливости) и координационных способностей.

● *Воспитательные:* формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, воспитание коллективизма, взаимопомощи, самостоятельности.

Применение ИКТ на уроках физического воспитания



Организованный выход к месту занятий



Построение перед началом занятий

Переключиться к библиотеке



ОРУ на лыжах.

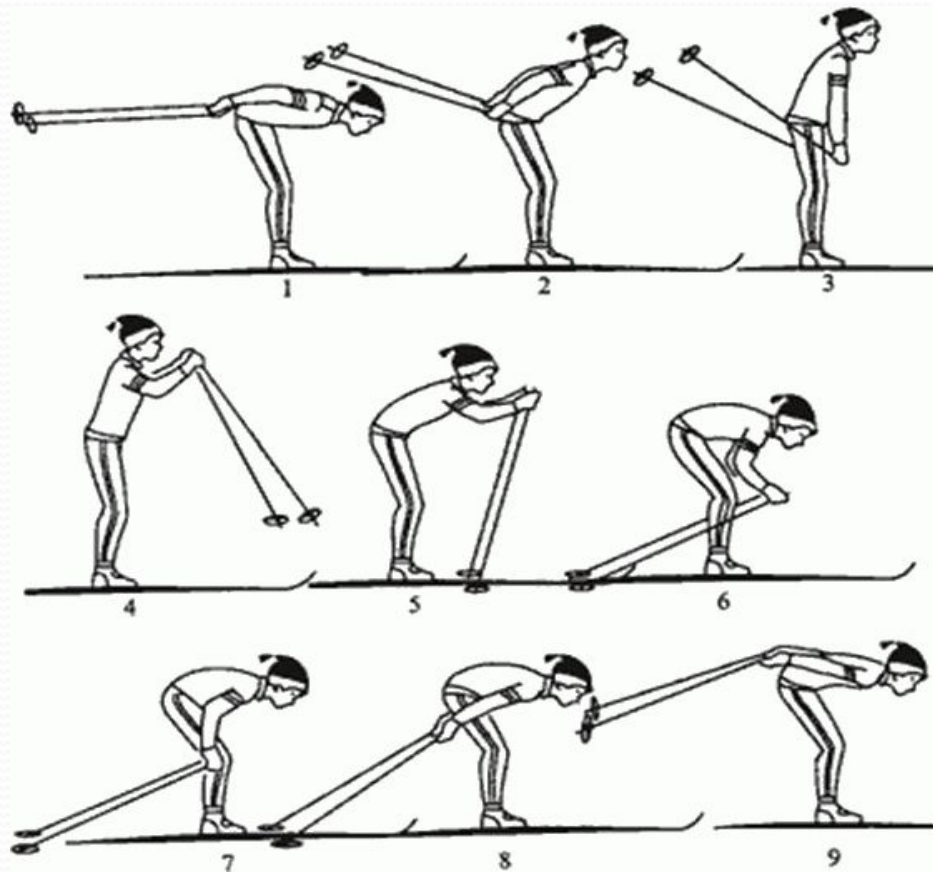


Разучивание техники одновременного бесшажного хода.



Одновременный бесшажный ход

В одновременном бесшажном ходе лыжник все время скользит на двух лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными отталкиваниями палками.



Совершенствование подъёма на склон «Ёлочкой»

МА-07349

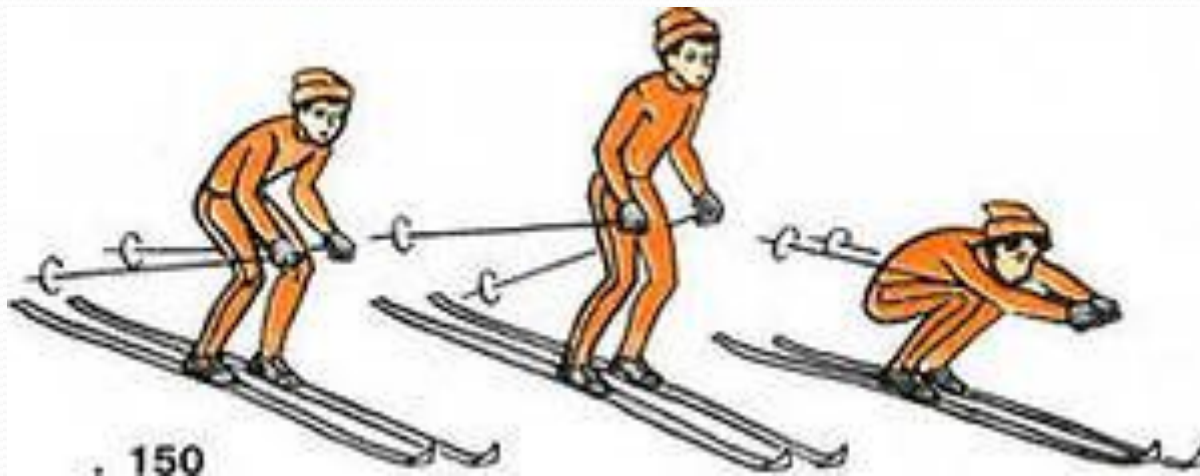


Подъем «Ёлочкой»

При подъеме «Ёлочкой» лыжник передвигается ступающим шагом, обе лыжи ставятся на внутреннее ребро под углом к направлению движения с разведенными в сторону носками. Палки для опоры ставятся позади лыж.



Преодоление спусков: в высокой, средней, низкой стойках



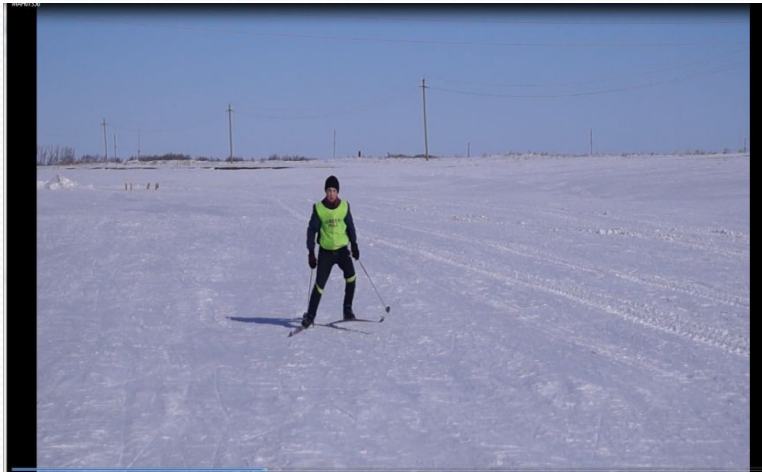
Высокая стойка – ноги в коленях согнуты (до 160 гр.), туловище незначительно наклонено вперед, руки опущены, слегка согнуты в локтях. Средняя стойка – ноги согнуты в коленях (до 140 гр.). Туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах. Низкая стойка – ноги лыжника согнуты в коленных суставах под углом 120-130 гр., туловище наклонено до горизонтального положения, руки выдвинуты вперед.

Преодоление спусков: в высокой, средней, низкой стойках

МАН07350



Польза катания на лыжах



Польза катания на лыжах общеизвестна. Активный отдых – это укрепление здоровья и хорошее настроение. Один из самых полезных зимних видов спорта, доступный практически всем!



***Спасибо
за внимание!***