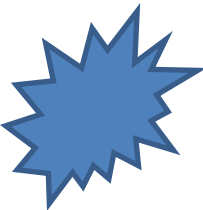


МОУ Сосновская СОШ
Тереньгульского района Ульяновской
области



**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;

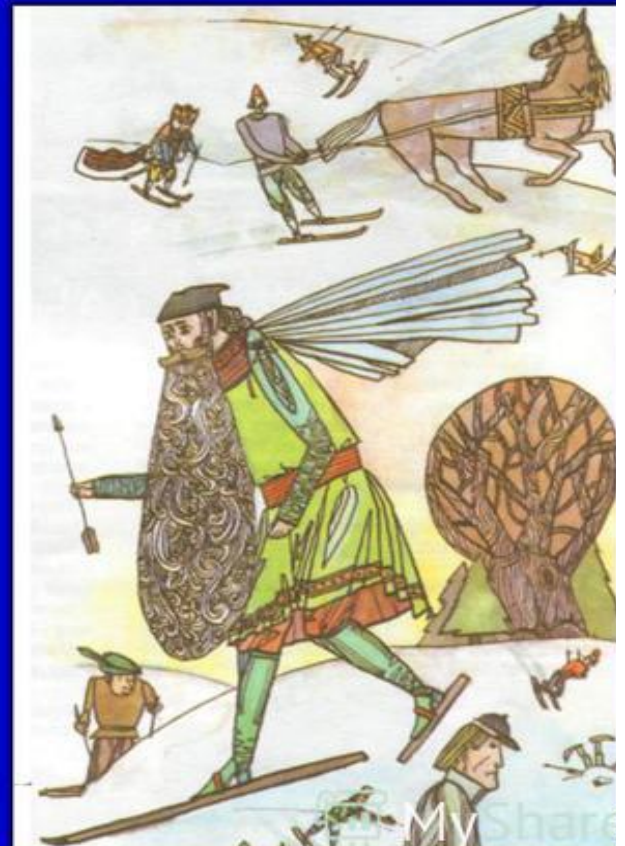
правилами подбора лыж и палок;

**правилами поведения на уроках лыжной
подготовки;**

закрепить изученный материал.



Как появились лыжи ?





*А вот какие
были лыжи!*



**Труги- русские
ступающие лыжи**



**Снегоступы
эскимосов**

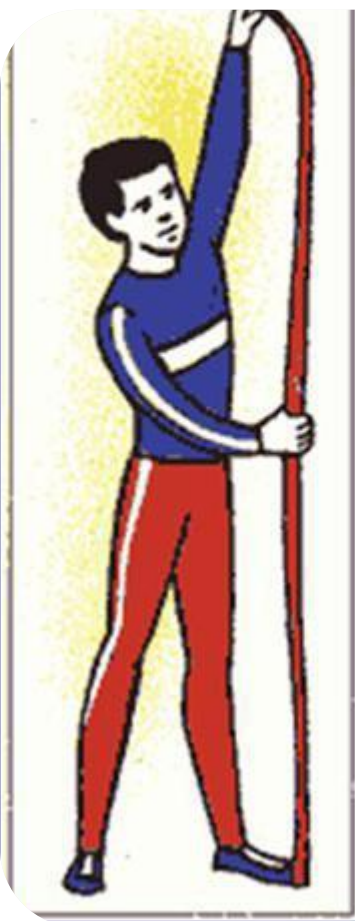
Лыжные виды спорта



Лыжные
гонки
Биатлон
Фристайл
Горные лыжи
Прыжки с
трамплина
Сноуборд

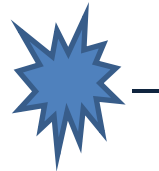


Как правильно подобрать лыжный инвентарь?

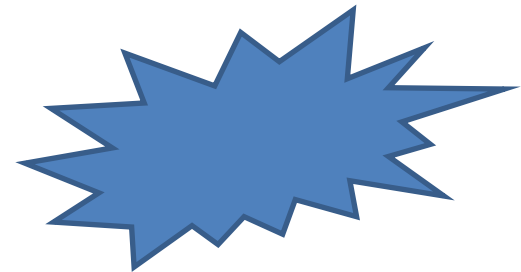




Правила поведения на уроках лыжной подготовки



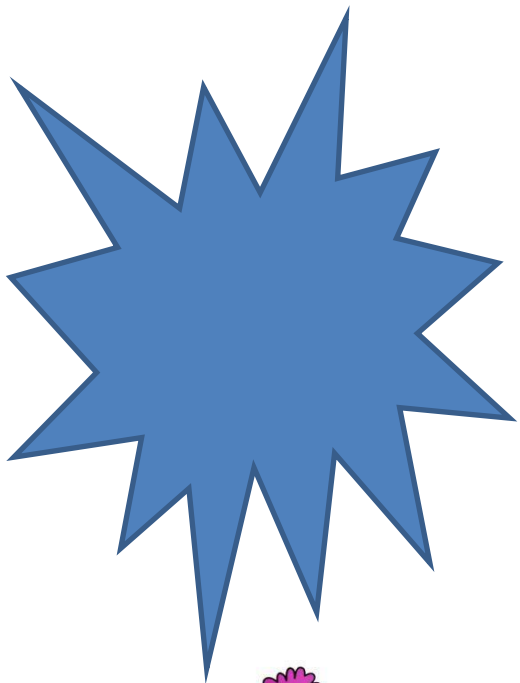
Одежда не должна
стеснять движения,
должна быть легкой, но
достаточно теплой, чтобы
защищать от ветра.





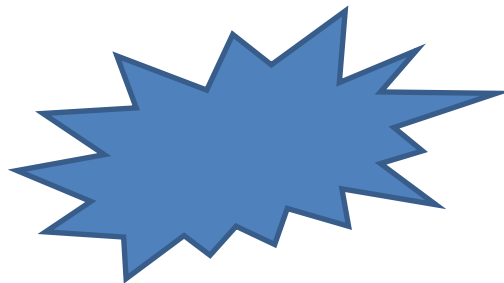
При переходе через проезжую
дорогу обязательно снимайте лыжи.

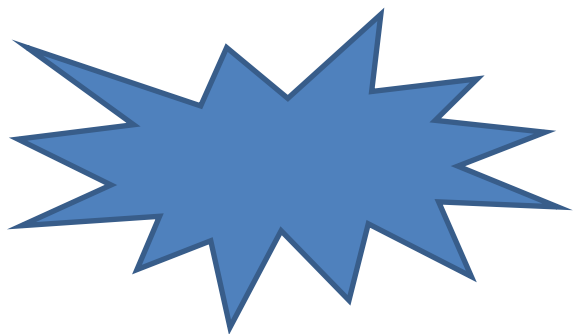




Если догнали товарища на лыжне, не наступайте на его лыжи. Надо попросить его освободить лыжню или обогнать его.

MySha





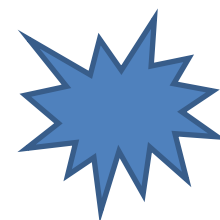
fokart.net

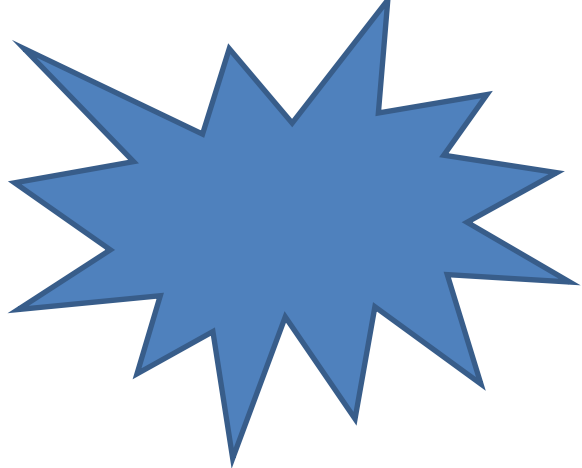


При спуске с гор не
выставляйте палки
перед собой, чтобы в
случае падения не
наткнуться на них.

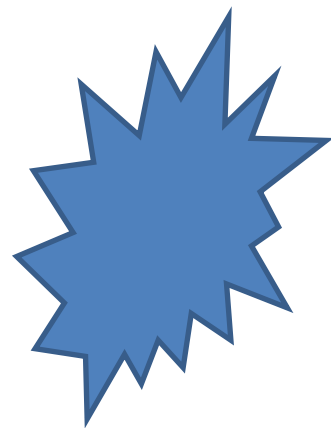


Shared





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*

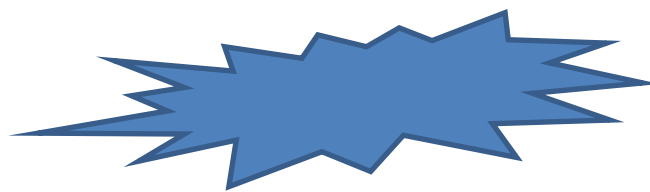
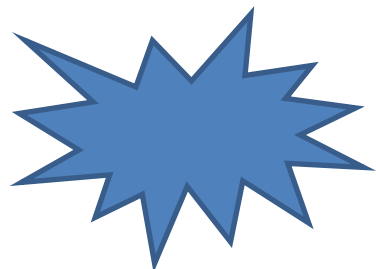




1. Как необходимо подбирать лыжи

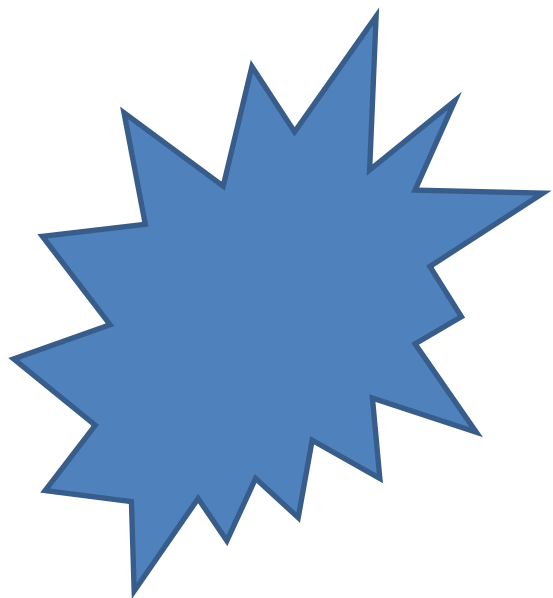
- По ширине
- По качеству
- По своему росту

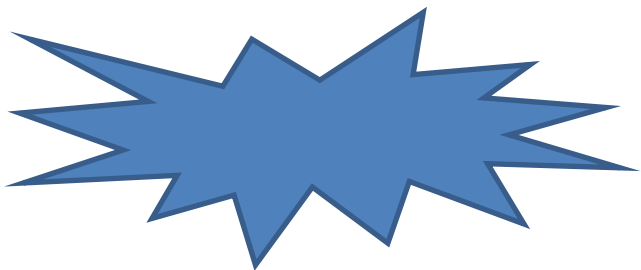




2. Лыжные палки должны иметь

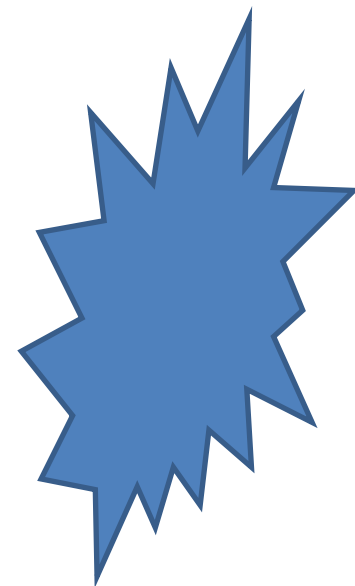
- Болт
- Шнурки
- Регулируемый ремень

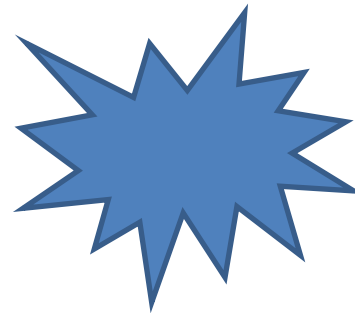
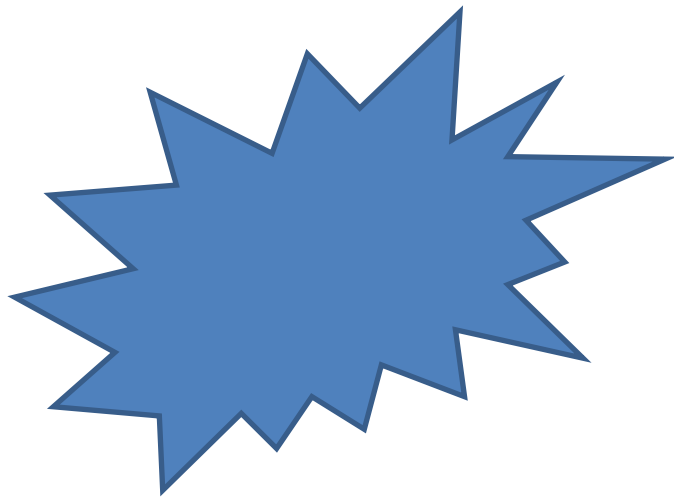




3. Лыжные ботинки должны быть

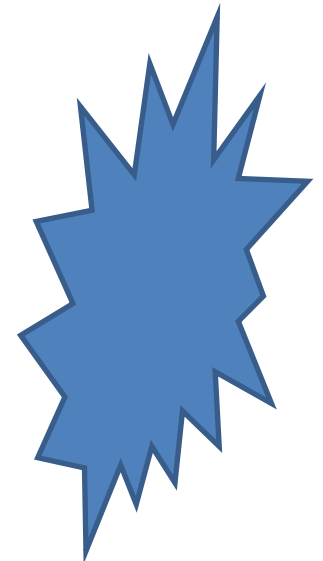
- Свободными
- Кожаными
- По своему размеру





4.Какое физическое качество необходимо для лыжной подготовки

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

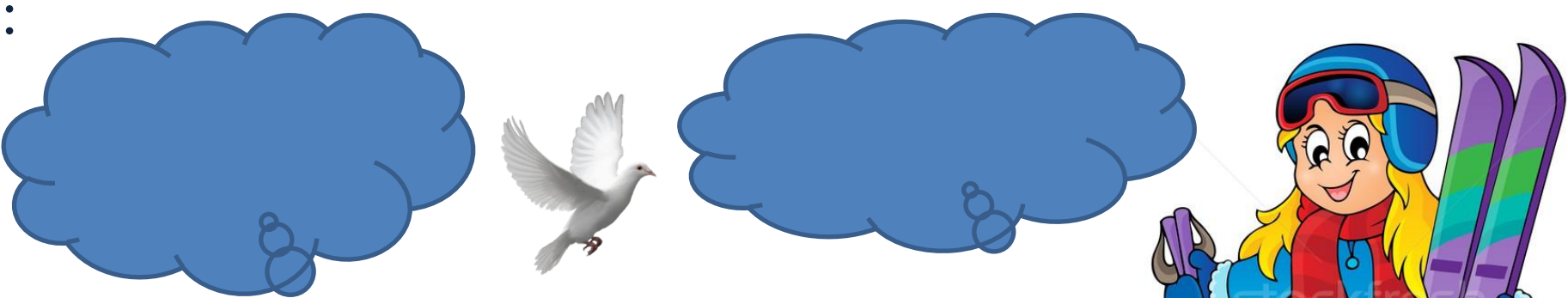




6. При какой температуре на лыжах не занимаются?

- -12
- -16
- -20



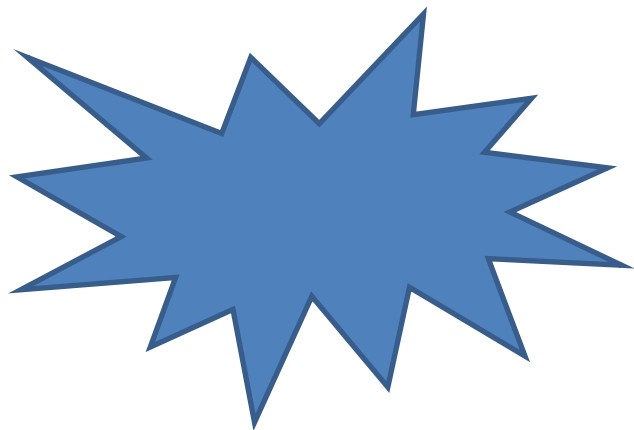


**5. Какую дистанцию
необходимо соблюдать при
передвижении на лыжах**

- 5-10 метров
- 3-4 метра
- 0 метров

?



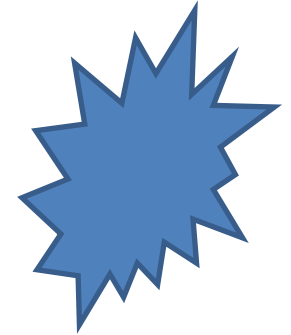
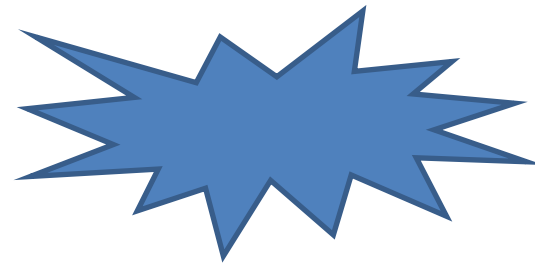


**6. При спуске следует
соблюдать следующий
интервал**

- 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!