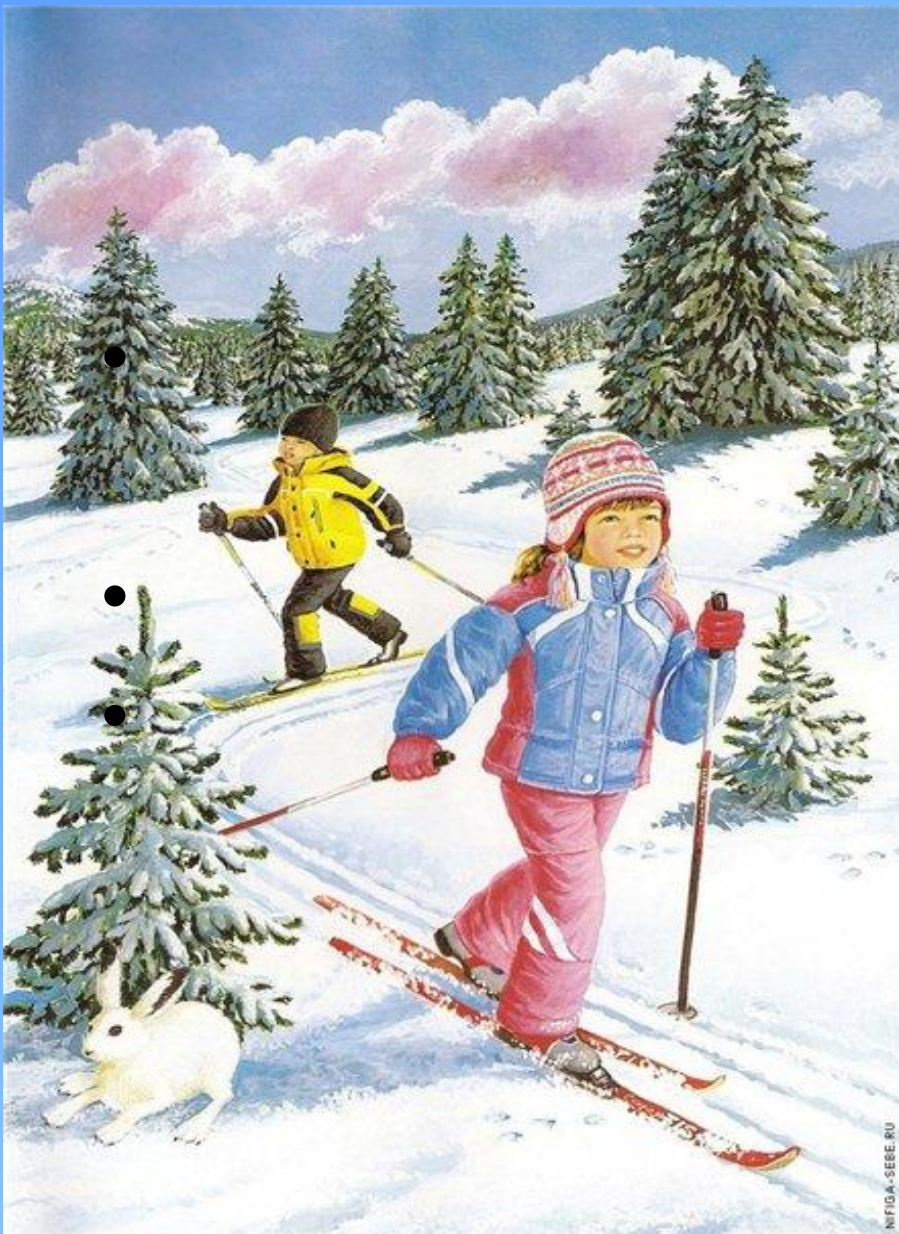
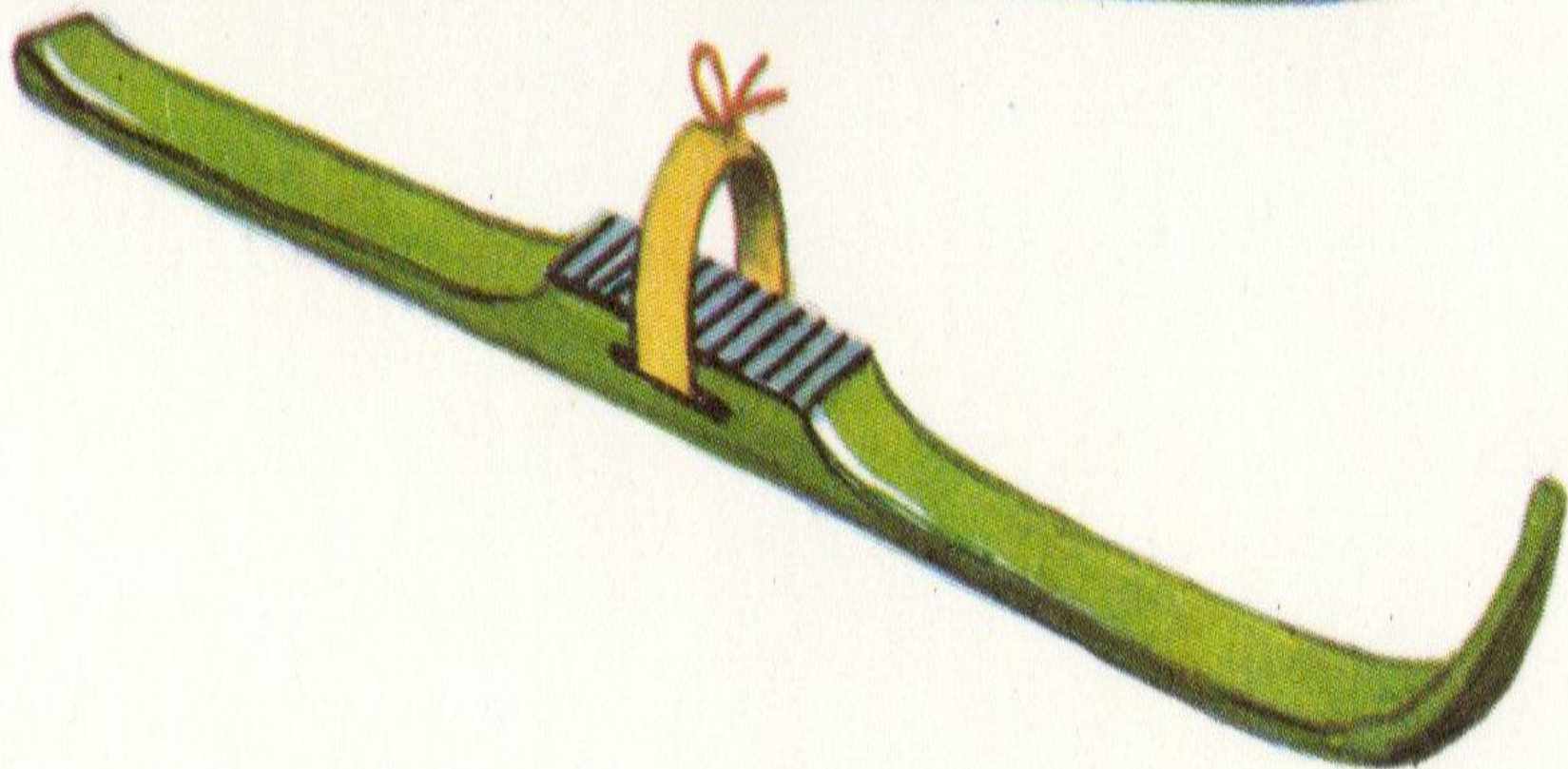
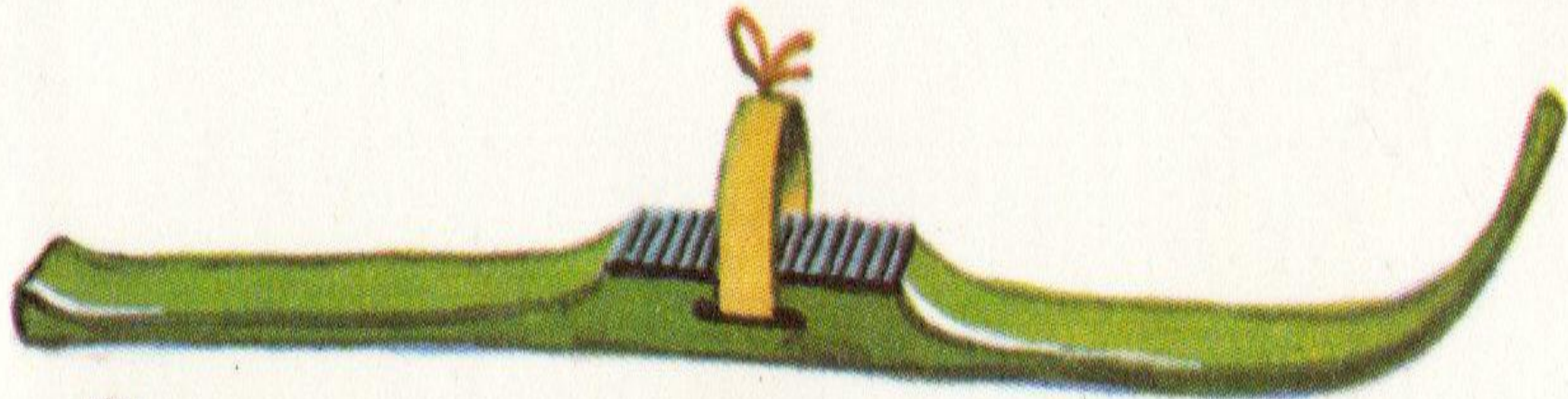


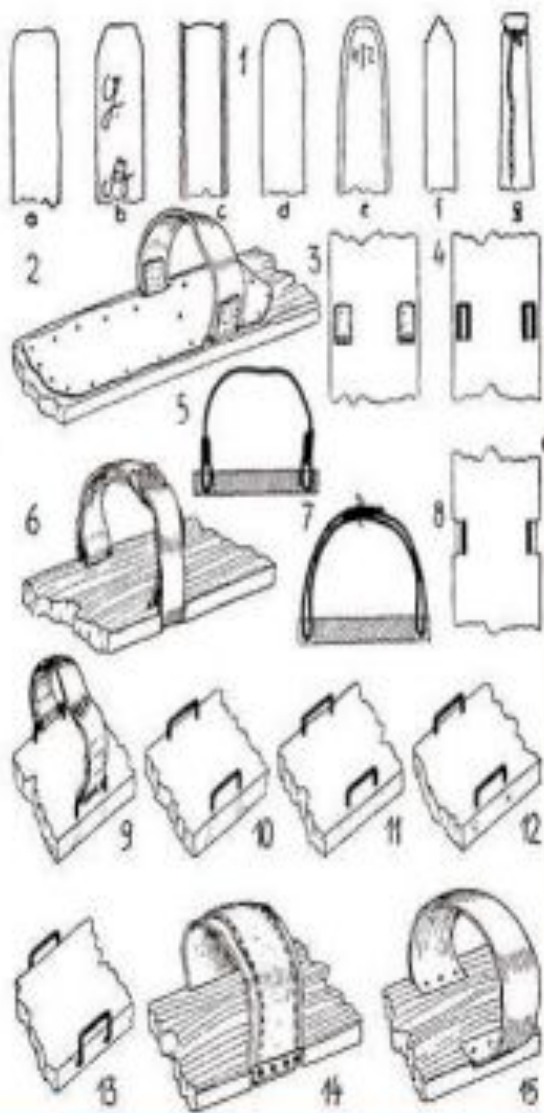


Вводный урок:

Лыжная подготовка
для 1 класса

Составила учитель физической культуры: Смирнова О.А.





**Археологические раскопки —
снегоступы (лыжи)**



Наскальные рисунки — человек на лыжах



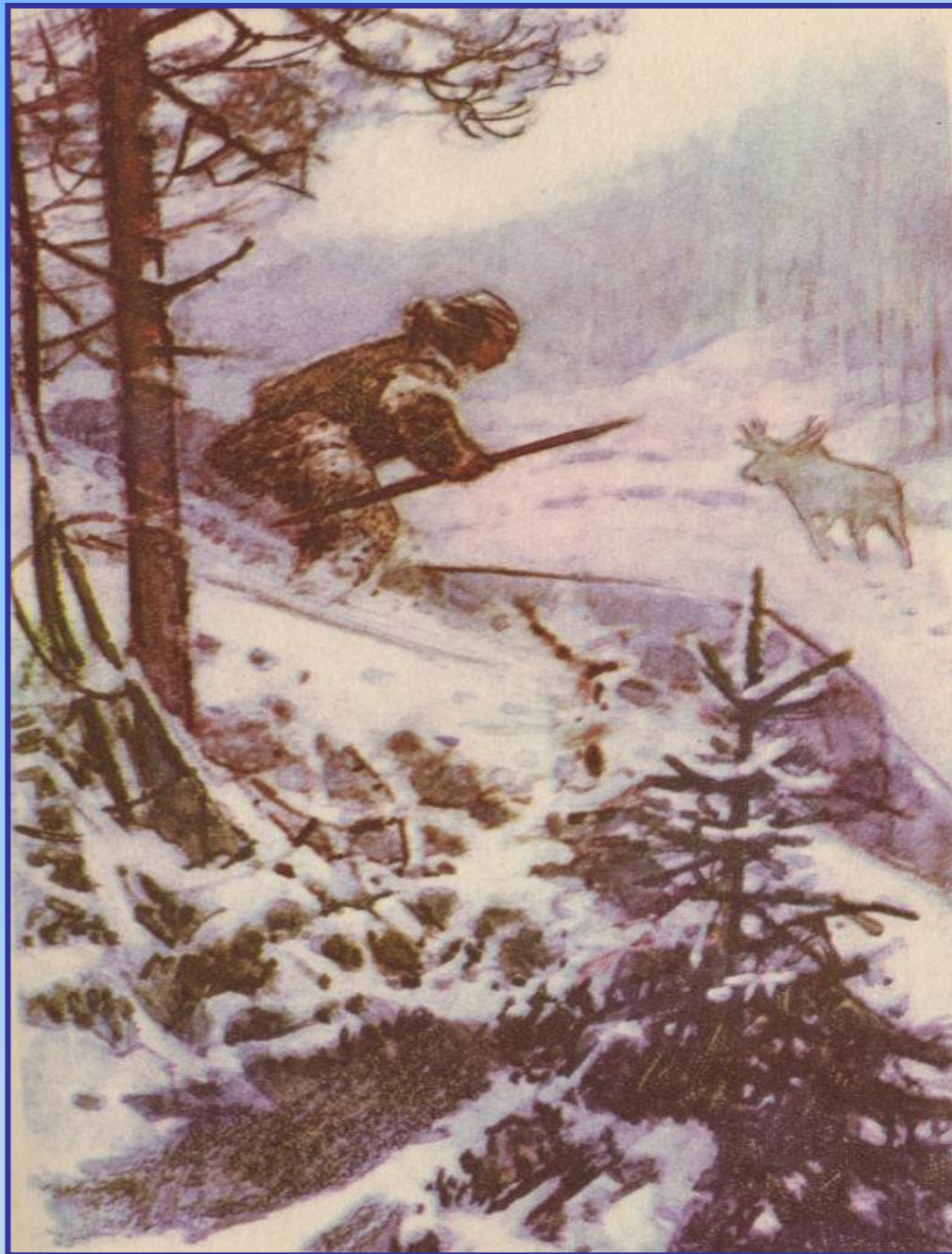
Лыжи человек придумал очень давно. У берегов Белого моря встречаются выбитые на скалах изображения лыж, а на Скандинавском полуострове найдены лыжи, которым 2- 4 тысячи лет.



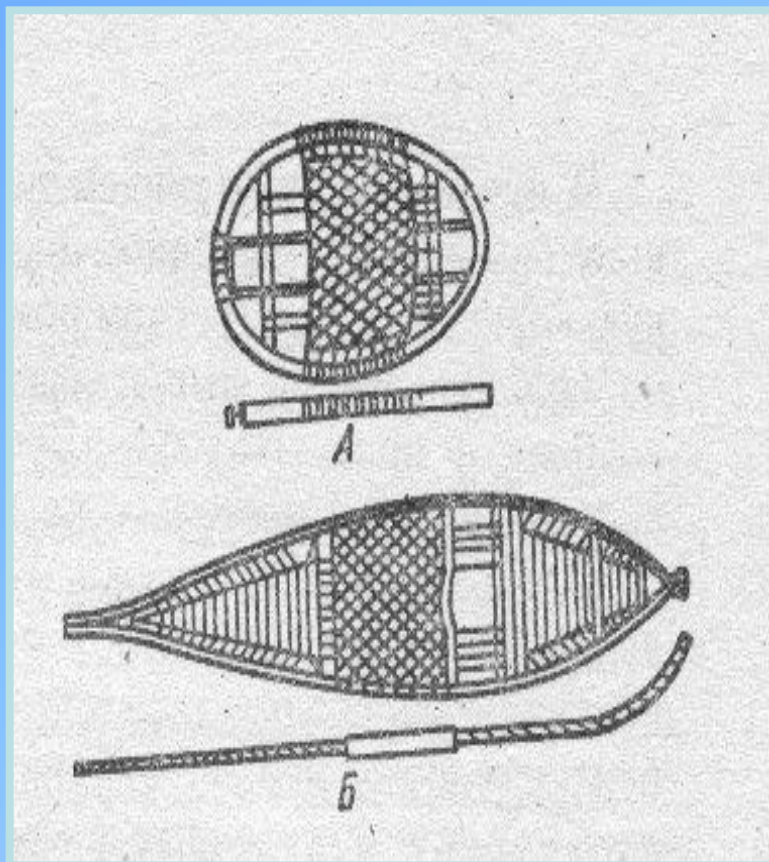
Снегоступы



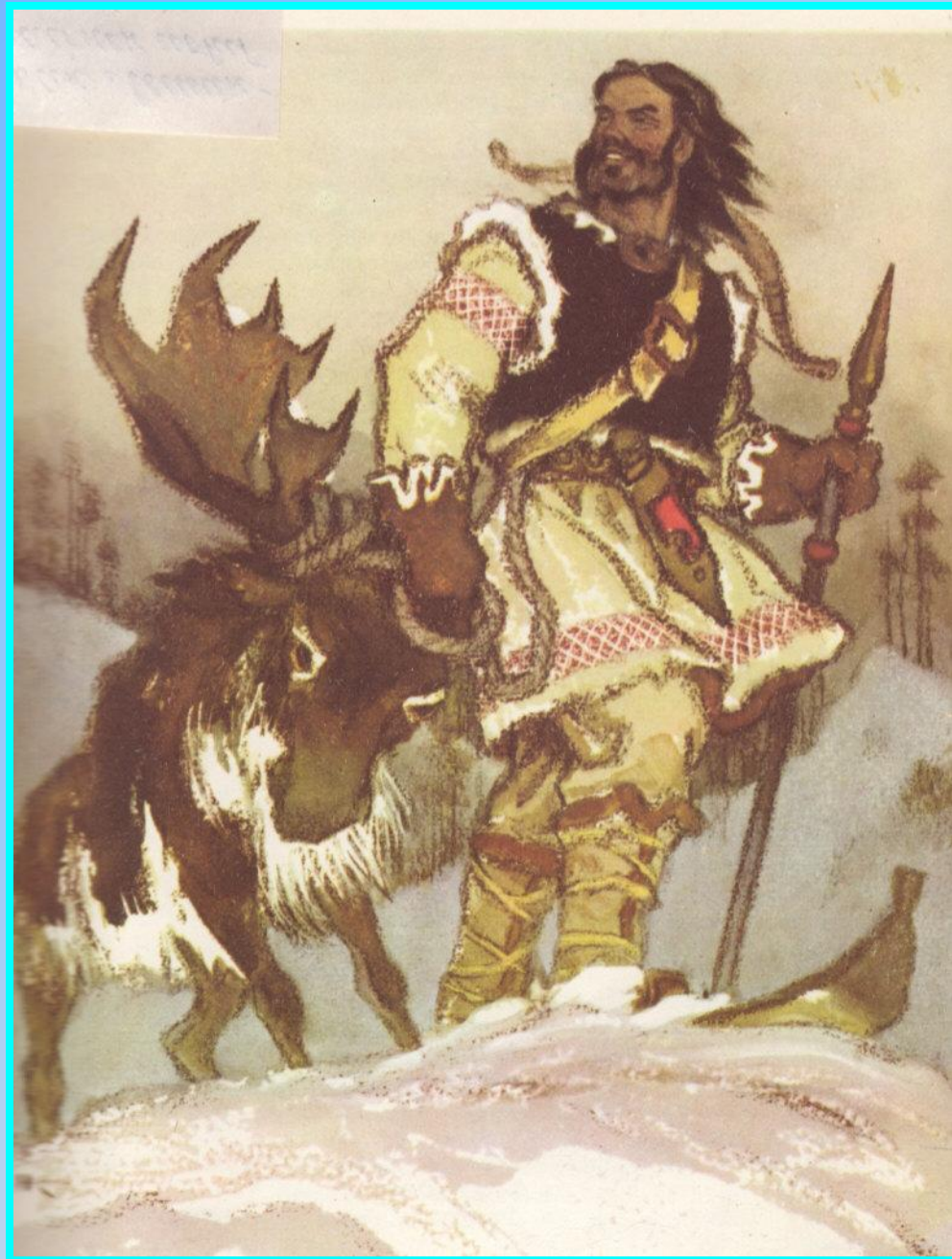
На охоте, передвигаясь по глубокому снегу, древний человек случайно наступил на ветку, кору или кусок дерева и почувствовал, что ему удобно стоять на снегу, он больше не проваливается. Это натолкнуло его на мысль привязать деревянные палки к ногам, чтобы было удобнее охотиться.



Еще древний человек придумал обтягивать деревянные обрубки шкурой зверей, чтобы лучше скользить. Такие лыжи можно увидеть в музеях лыжного спорта. Долгое время ступающие лыжи и скользящие применялись одновременно. Посмотрите, вот такие ступающие лыжи были у древних людей



Появление лыж было обусловлено потребностью человека добывать на охоте пищу зимой и передвигаться по местности, занесенной снегом. Например, царь Иван III при завоевании Югорской земли (Западная Сибирь) послал специальную лыжную рать, которая успешно воевала в суровых условиях Сибири.





горные лыжи



Человек на **лыжах** -наскальный
рисунок из Родоя, Норвегия



Наши предки пользовались лыжами на войне и в быту.

Лыжи популярны и в настоящее время. Для лыж зимой везде дорога; они необходимы охотникам, лесникам, сельским почтальонам, пограничникам. Без лыж не обходится ни одна исследовательская экспедиция. Люди разных возрастов и разных профессий, совершают прогулки и походы на лыжах. На лыжах ходят не только дети и взрослые, они имеются у самолетов, вертолетов, саней.

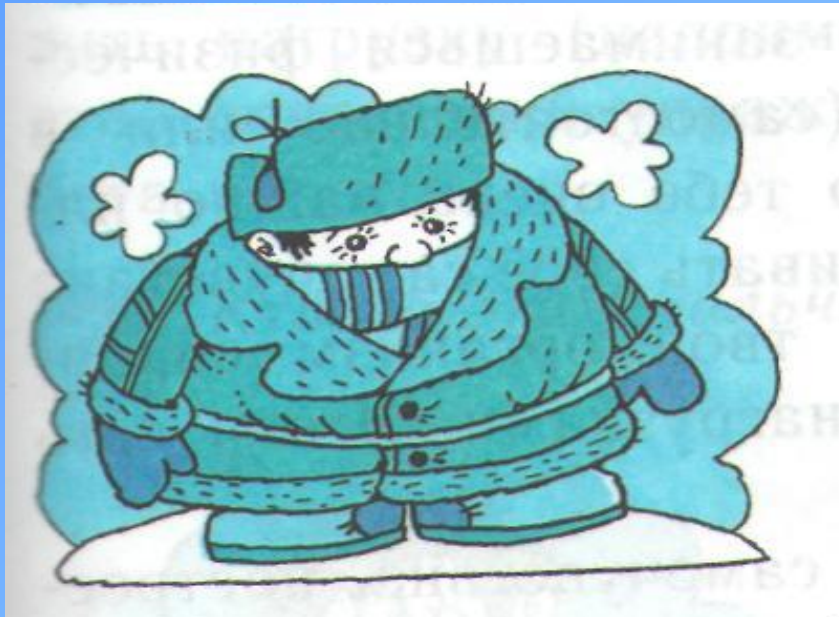


Но до чего же здорово мчаться на лыжах просто так по лыжне, проложенной в сказочном зимнем лесу!



ОДЕЖДА ЛЫЖНИКА



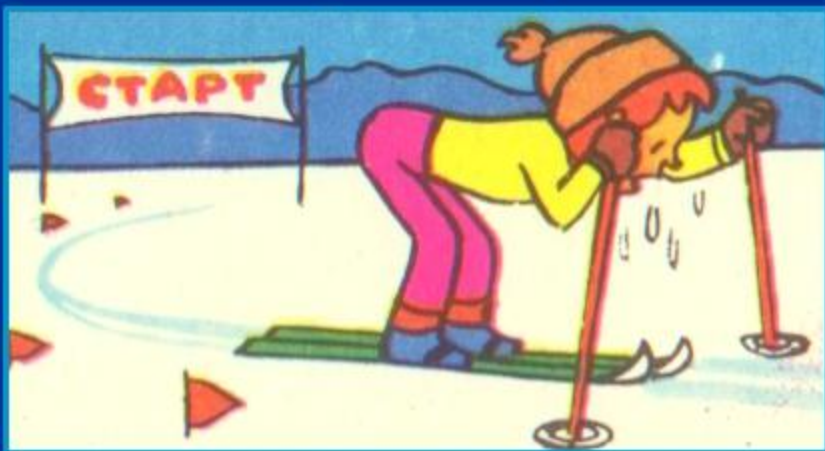
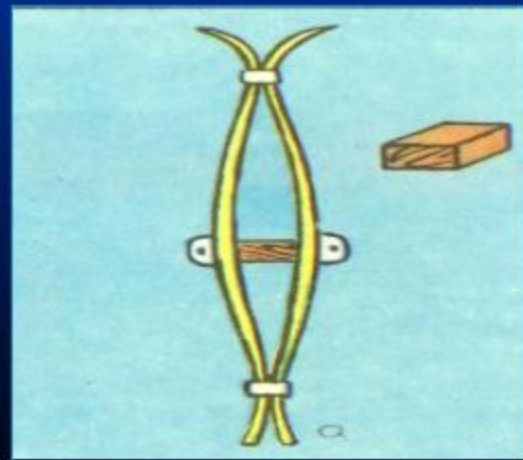


Одежда лыжника

Найдите на рисунке одежду лыжника.



- Нести лыжи носками вертикально вверх в одной руке, палки в другой руке, острием вниз.
- При переходе через проезжую часть обязательно снимать лыжи.
- Сделать разминку.



- Если догнали товарища на лыжне, не наступайте на его лыжи.

Надо попросить его освободить лыжню или обогнать его.



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



ХОДЬБА СКОЛЬЗЯЩИМ ШАГОМ БЕЗ ПАЛОК



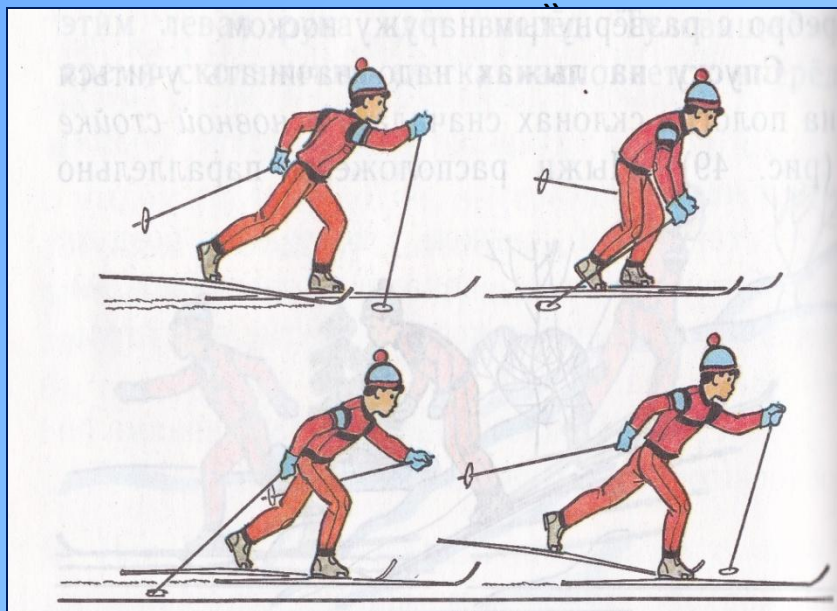


Скользаяци
й шаг

Подъем
«полуелочкой»



Спуски на
лыжах



Попеременный
двухшажный ход



Подъем
«лесенкой»



Торможение
«плугом»



Какое время года изображено на рисунке? Что делают дети? Какие зимние игры и забавы ты знаешь? Почему зимой полезно играть на улице?

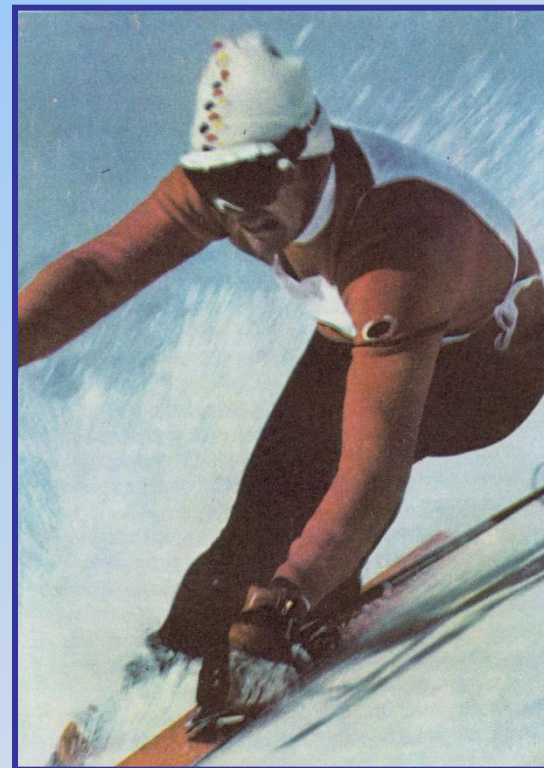
Лыжный спорт включает несколько видов: лыжные гонки, горнолыжный спорт, биатлон (стрельба и гонка), прыжки с трамплина, лыжное двоеборье (прыжки с трамплина и гонка), фристайл.



Лыжная гонка



Прыжки с трамплина



Горнолыжный спорт

Скорость спортсмена при спуске с крутого склона вполне сравнима со скоростью мощного автомобиля. Поэтому горнолыжники должны обладать крепкими ногами, молниеносной реакцией и повышенным чувством баланса.



Фристайл



Горнолыжный спорт

ВСЕ НА ЛЫЖИ!

