

Тема уроку: *Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Лижні ходи — одночасний без кроковий, поперемінний двокроковий хід. Спуски у низькій стійці. Підйоми «драбинкою». Гальмування «плугом», «напівплугом». Рухлива гра «Сороконіжка».*

Опорний конспект

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Інструктаж з техніки безпеки під час занять фізичною культурою вдома.

<https://www.youtube.com/watch?v=NLSblguUjMI>

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Організаційні вправи, ЗРВ.

<https://www.youtube.com/watch?v=twEBhqyVwUU>

2. Лижна підготовка.

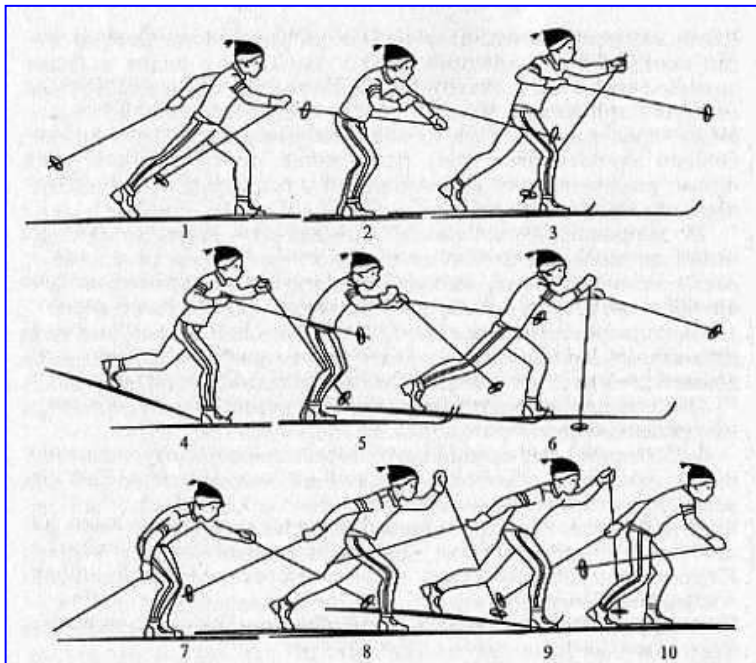
Екіпірування лижника

- Лижі
 - * дерев'яні
 - * пластикові
- Лижні палиці
 - * дерев'яні
 - * бамбукові
 - * алюмінієві
- Кріплення (механічні і автоматичні)
- Взуття
- Одяг (лижний костюм, куртка, шапочка, рукавиці, теплі черевики)
- Мазі і парафіни

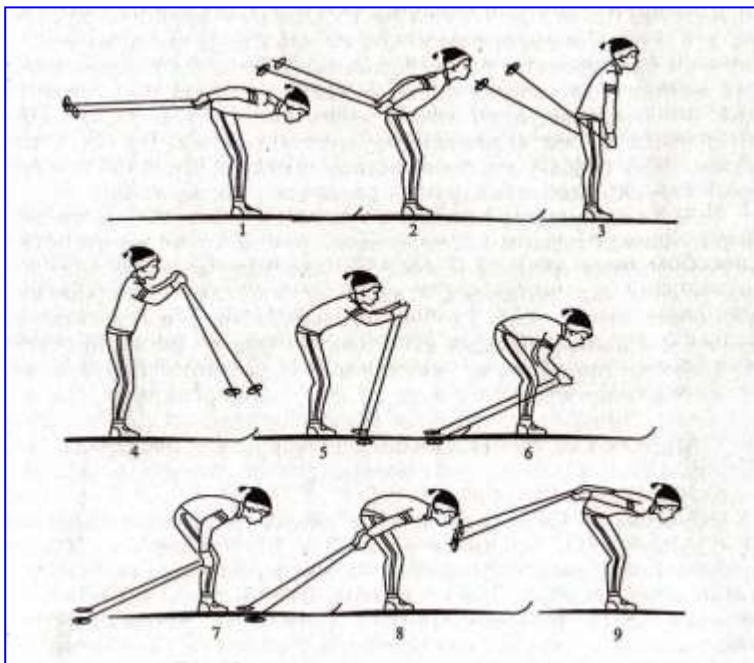


3. Лижні ходи — одночасний безкроковий, поперемінний двокроковий хід.

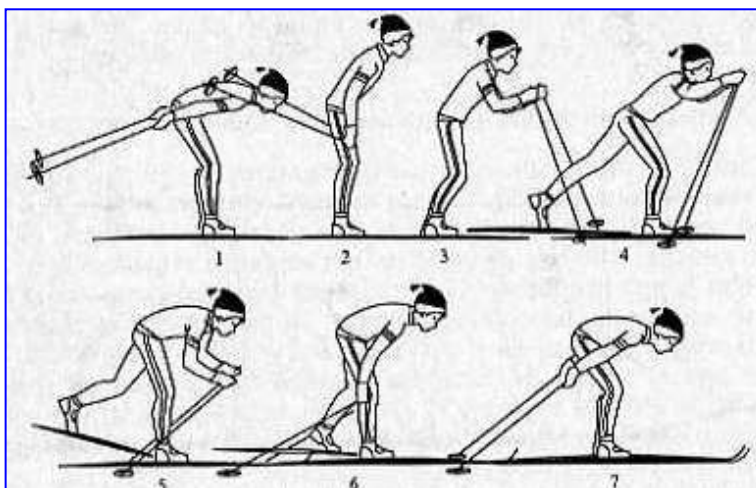
Назва ходу залежить від характеру виносу лижних палиць.



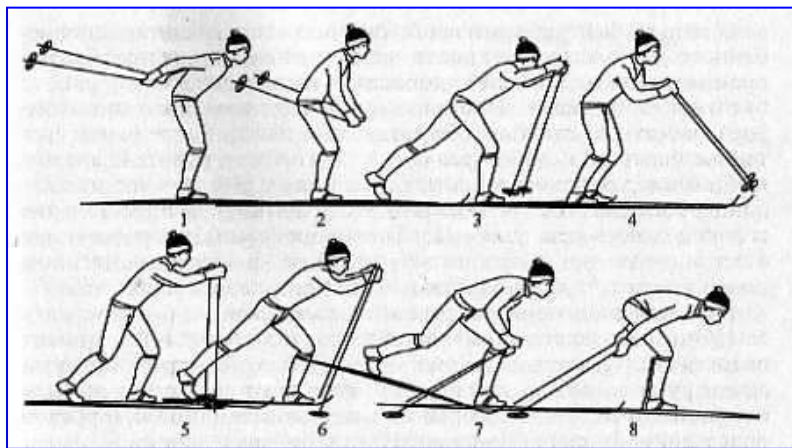
**Поперемінний
чотирикроковий
хід**



**Одночасний безкроковий
хід**



**Одночасний
однокроковий хід**

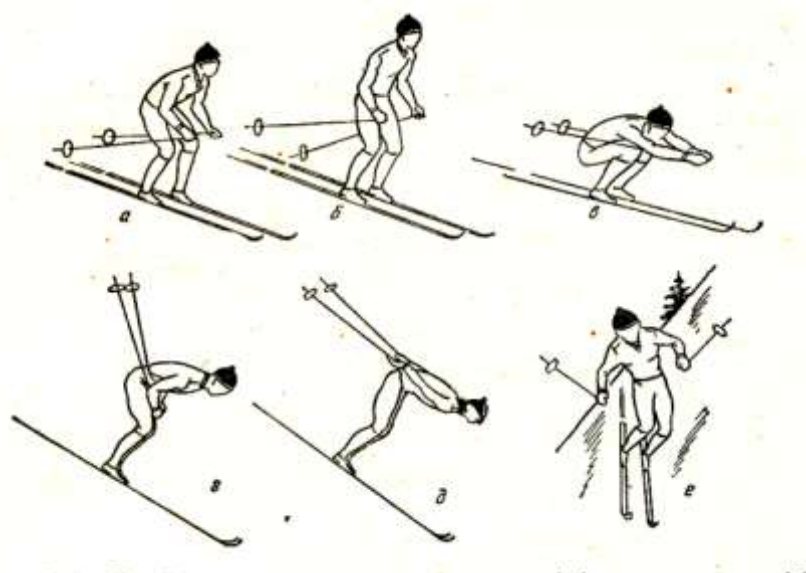


**Одновременный
двухшаговый ход**

4. Спуски у низькій стійці.

Спуски з гори здійснюються такими способами:

- в основній стійці;
- у низькій стійці;
- у високій стійці;
- у стійці відпочинку.

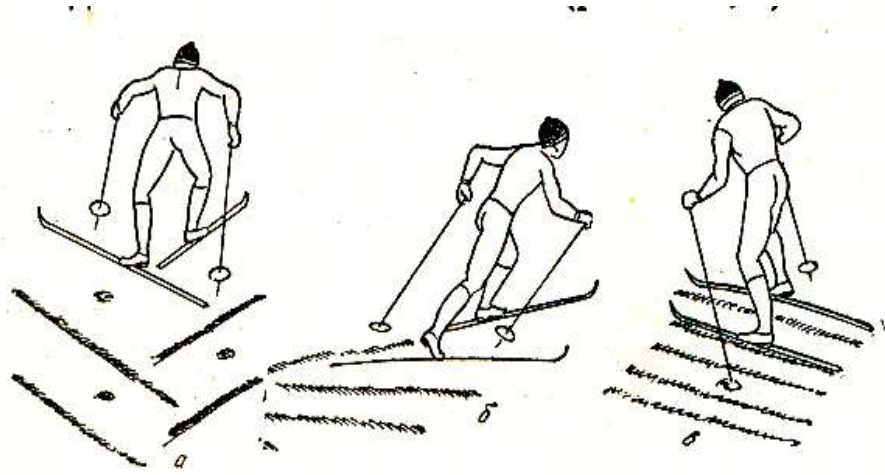


Стійки лижника при спусках з гори:

а) середня; б) висока; в) низька; г) відпочинку; д) аеродинамічна; е) навкоси.

5. Підйоми «драбинкою».

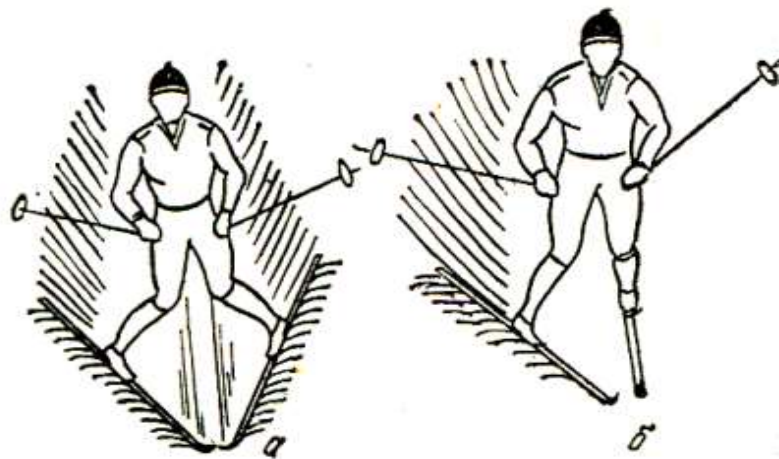
«Драбинкою». Цей спосіб підйому на змаганнях лижники не використовують. Щоб піднятися вгору, потрібно стати лівим або правим боком до підйому, поставити лижі на верхні канти і піднятися приставними кроками.



Підйоми: а) «ялинкою»; б) «півялинкою»; в) «драбинкою»

6. Гальмування «плугом», «напівплугом».

Способи гальмування: гальмування падінням, «плугом», «напівплугом», гальмування боковим зісковзуванням.



Гальмування: а) «плугом»; б) упором

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Пальчикова гра «Сороконіжка».

<https://www.youtube.com/watch?v=5HqZrKzwTBS>