

**Тема.** Організовуючі команди і прийоми. Повороти на місці переступанням навколо п'ят і носків лиж. Пересування на лижах. Рухлива гра.

### Опорний конспект для учнів

#### 1. Правила техніки безпеки під час занять з лижної підготовки.

<https://youtu.be/jHIONPeIMLE>

#### 2. Перевір себе.

6. На малюнку зображено екіпірування лижника. Поясніть важливість кожного елементу спорядження.



- Порівнюємо екіпірування лижників. Роздивіться світлини за посиланням.

<https://svitdovkola.org/3/4?ref=ik31123-p3>

#### 3. Перегляд відео “Усе про зимові види спорту”.

— Перегляньте відео й перевірте, чи правильно ви пояснили, для чого потрібен кожен елемент спорядження.

[https://www.youtube.com/watch?v=NfY37h33wWM&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=NfY37h33wWM&feature=emb_title)

— Про які ще зимові види спорту ви почули?

#### 4. Перегляд відео.

- Чи катався хтось із вас на лижах з гори? Подивіться відео та уявіть себе на гірському схилі взимку.

[https://www.youtube.com/watch?v=zrfOPax1PGE&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=zrfOPax1PGE&feature=emb_title)

— Які емоції у вас після перегляду відео? Чому?

— Чи захотілося самим стати на лижі й навчитися кататися?

— Як думаєте, чи всі можуть так відпочивати? Чому?

— Які риси характеру мають бути в гірськолижників? Як гадаєте, чи змогли б ви навчитися так кататися? Чому?

**5.Перегляньте відео за посиланням «Як навчитися кататися на лижах?**  
<https://www.youtube.com/watch?v=ejvjWerPFFQ>

- Виконайте імітаційні вправи.
- Одним із найдавніших і найпопулярніших видів активного відпочинку є катання на лижах, користь якого доведена вже давно. І для дорослих, і для дітей це гарний спосіб зміцнити хребет, м'язи, нервову систему й підвищити життєвий тонус.
- Катання на лижах — це і свіже повітря, що корисно впливає на легені, і ритмічні рухи, під час яких задіяно більшість м'язів. А ще катання і на рівнинних, і на гірських лижах завжди пов'язане з красою природи. Користь лижного спорту особливо відчутна, коли додається цілющий вплив гірського клімату.
- Лижний спорт — це відпочинок, задоволення, здоров'я, краса, і навіть мода.
- Отже, поки погода дозволяє, катаємось на лижах!