**КАРТА ДИСТАНЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ**

Дата: 31 января

Класс: 1

Предмет: физическая культура

Учитель: Чернопазова Е.Н.

Адреса обратной связи: [elena-chernopazova@yandex.ru](mailto:elena-chernopazova@yandex.ru),

**Инструкция для учащегося**

Тема: Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками.

Цель: Формирование личности учащегося на основе физической деятельности. Формирование жизненно важных навыков в процессе занятий физической культурой.

Задачи:

1. Совершенствование техники скользящего шага.

2. Обучение технике спуска в основной и низкой стойке с палками.

Ход урока

**Совершенствование технике скользящего шага с лыжными палками и без палок.**

Шаг правой ногой, толчок левой, вынос левой руки вперед. Одноопорное скольжение на правой ноге. Двухопорное скольжение. Шаг левой ногой, толчок правой, правая рука выносится вперед. Скольжение.

Выполнение.

**Совершенствование технике подъема и спуска под уклон на лыжах.**

Преодоление склона ступающим шагом. Преодоление склона лесенкой правым боком, левым боком. **Лыжи** расположены паралельно, оттолкнуться руками от склона, встать. Приседания  в  скольжении. Вхождение на лыжню  сбоку по линии склона.

Выполнение.