**КАРТА ДИСТАНЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ**

Дата: 3 февраля

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: Лыжная подготовка

Цель: Овладение элементами ходьбы на лыжах и сгибанию коленей при ходьбе на лыжах.

Задачи:

1. Совершенствование техники скользящего шага.

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

Ход урока

Выйдя на улицу, не спешите вставать на лыжи, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.

1. **Техника безопасности**

[**https://www.youtube.com/watch?v=JxOPemDkInI&t=94s**](https://www.youtube.com/watch?v=JxOPemDkInI&t=94s)

При спусках не выставляйте вперед лыжные палки. Если возникает необходимость в быстрой остановке, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).

1. **ОРУ на лыжых:**

* И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.
* И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу.
* И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания,
* И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередное поднимание носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.
* И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение «солнышко». Поворот на 360 градус переступанием вокруг пяток лыж сначала в правую сторону, затем в левую сторону. Также и относительно носков лыж.
* И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.

1. **Ходьба на лыжах.**

Обучение сгибанию коленей при ходьбе на лыжах.

1. Пройти на лыжах полуприсев - 2-3 раза по 6-8 метров.

2. Пройти обычным ходом (побыстрей) - 5-8 метров.

3. Пройти на лыжах присесть - 6-8 раз.

[**https://www.youtube.com/watch?v=OIrF\_pZoJII&t=156s**](https://www.youtube.com/watch?v=OIrF_pZoJII&t=156s)