**КАРТА ДИСТАНЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ**

Дата: 07.02

Класс: 1

Предмет: физическая культура

Учитель: Чернопазова Е.Н.

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

**План-конспект учебного занятия:**

Тема: Скользящий шаг на лыжах с палками

Цель: совершенствовать технику скользящего шага без палок, повторить технику ступающего шага без палок и с палками; разучить технику выполнения передвижений на лыжах с применением скользящего шага с палками.

**Краткий план занятия:**

1. Актуализация знаний.

Выдача лыж

Переход к месту занятий

Сообщение задач урока.

Инструктаж по технике

безопасности при

занятиях лыжной

подготовкой

1.Надевание лыж.

2.Повороты

переступанием влево,

вправо .

1.Движение ступающим

шагом

А. без палок

Б. с палками

-за спиной

-держа за середину

параллельно лыжам

* Надевание лыж.
* Повороты переступанием влево, вправо.

Повороты выполняются переступанием вокруг пяток лыж, приподнимая носок.

* Движение ступающим шагом.

Необходимо следить за тем, чтобы левая рука выносилась вперед вместе с правой ногой, а правая рука – с левой ногой. Поочередно приподнимать носки лыж, а пятки прижимать к снегу.

2) Основная часть урока

Совершенствовать движения скользящим шагом.

* *Как можно дольше скользить на одной лыже и плавно переходить с одной лыжи на другую.*
* *Скольжение на одной лыже, другую снять, скользить по указанной лыжне. Полуприсев, не переставляя ноги – скольжение, отталкиваясь попеременно левой и правой палкой.*
* *Отталкивание из приседа впереди стоящей ногой, начинать прежде, чем другая нога будет вынесена вперед. Положение рук – произвольно.*

*Лыжник отталкивается поочередно то правой, то левой ногой, при отталкивании правой ногой левая сгибается в колене и выносится вперед. На нее полностью переносится тяжесть тела, и происходит скольжение, туловище при этом наклонено вперед. Затем наоборот.*



1. Самостоятельная работа.

