

Интерактивный плакат
«Лыжная подготовка. Ходьба
ступающим и скользящим
шагом.»

Капустин Владимир Леонидович
Физическая культура 3 класс
Автор учебника Шаулин В.Н.

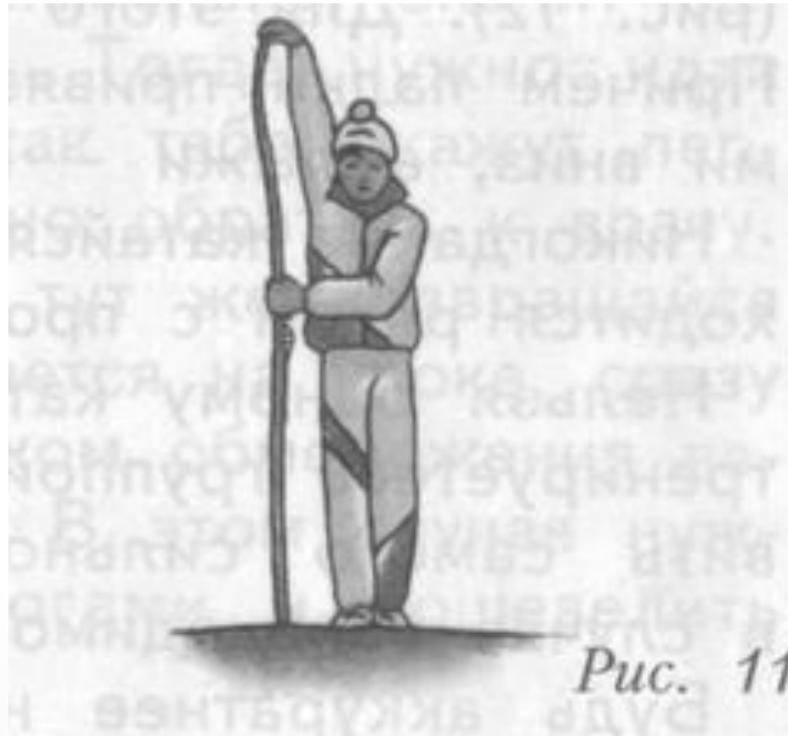
Важность лыжной подготовки.

Лыжный спорт относится к тем видам спорта, которыми можно заниматься, начиная с самого раннего детства и вплоть до глубокой старости. Ходьба и бег на лыжах одно из наиболее полезных и оздоровительных упражнений.



Правила подбора лыж:

Пальцы поднятой вверх руки
должны совпадать с концами лыж.



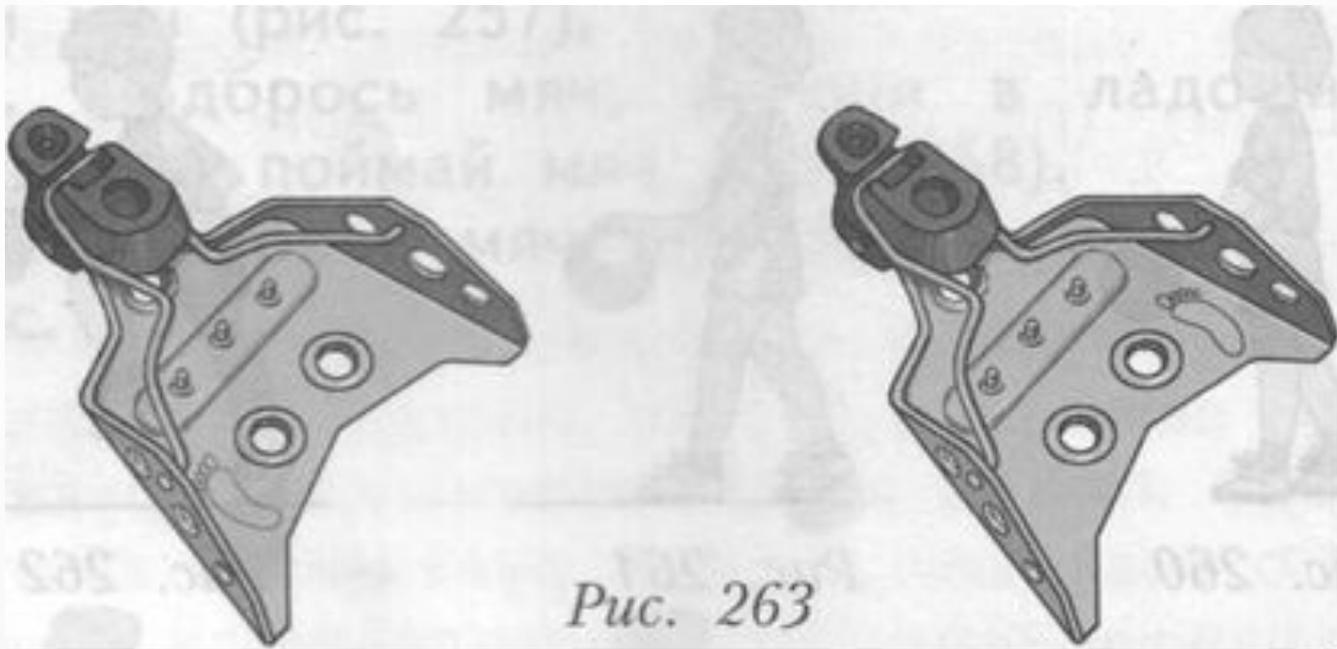
Как подбирать лыжные палки?



Лыжные палки должны доставать до подмышек.



Ботинки вставляются в крепления в соответствии с указателями стрелок или латинских букв «L», «R».



Спортивный костюм должен быть тёплым. А главное, не забывайте шапку и перчатки.



Передвижение ступающим шагом

Прежде всего надо научиться ступающему шагу



15

www.galaxybooks.com

удобнее всего прокладывать лыжню и передвигаться по глубокому снегу.



Закрепим!

Положение туловища
при ступающем шаге?

Туловище чуть наклонено

Как работают руки и
ноги?

Руки согласуются с
движениями ног и
работают перекрёстно

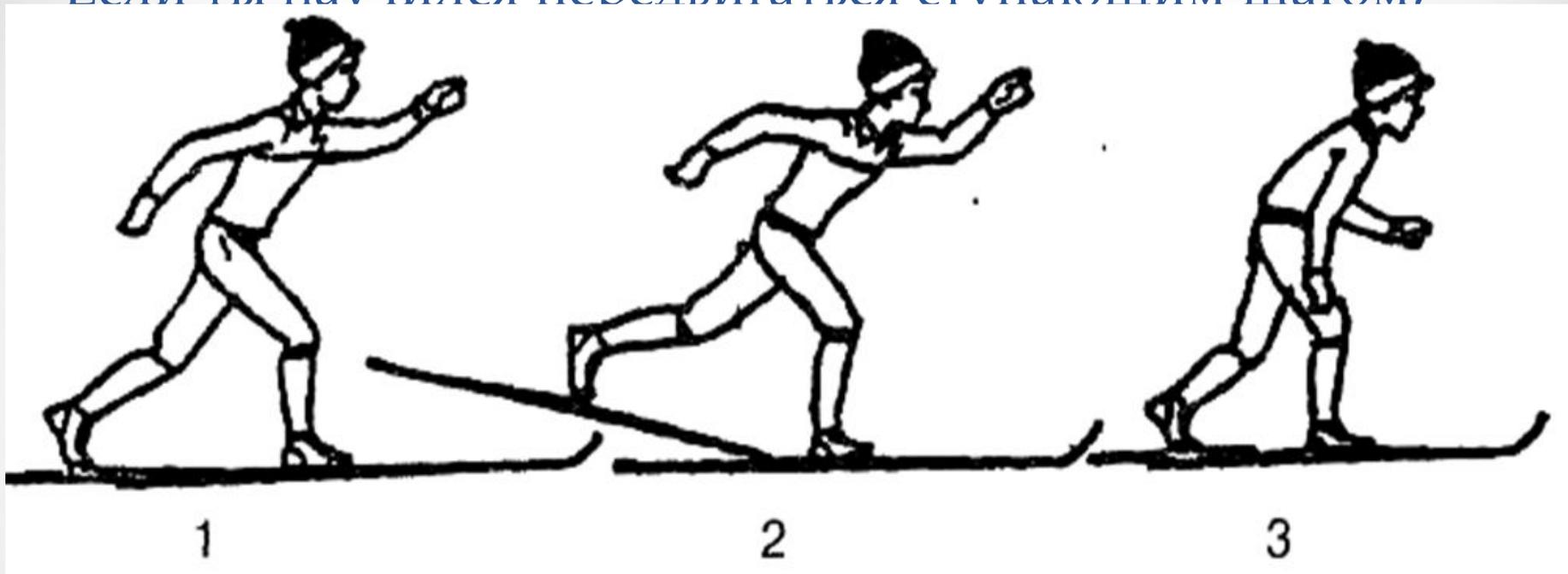
Какое положение
лыж?

Носки подняты а концы
прижимаются к снегу



Ходьба скользящим шагом без палок

Если ты научился передвигаться ступающим шагом.



После того, как научишься ходить скользящим шагом без палок, можно взять в руки палки.





Скользющий



Ступающий



Отгадай загадку.

Две старательных «близняшки»

Две подружки-деревяшки

Вместе рядышком идут

Меня по снегу несут.



Домашнее задание:

Закрепить скользящий и ступающий шаг,
прочитать с.135-137.



Список использованной литературы

1. О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов Учебное пособие «Лыжная подготовка» – М.: «Академия» 2005.
2. В.И. Кондаков Лыжи – первые шаги – М.: «физкультура и спорт» 2009.
3. В.Н. Шаулин. Физическая культура. Учебник для 1-4 класса.
4. Энциклопедия для детей Спорт – М.: «Аванта» 2010.
5. Малая энциклопедия Физкультура и спорт- М.: «Радуга» 2010.



<http://images.yandex.ru/>

<http://www.numama.ru/>

<http://www.vampodarok.com/>

<http://www.prozagadki.ru/>

