

Презентацию подготовила ученица 9 класса «Д»  
Окорокова София

# Лыжная подготовка в школе

Первый класс

- Происходит практическое ознакомление детей с лыжным инвентарем и обращением с ним, формой одежды.
- Вводятся упражнения для развития быстроты - гонки за лидером, повторное прохождение отрезков по 30-50 м (подобно челночному бегу в легкой атлетике).
- Обучение передвижению на лыжах в 1 классе необходимо начинать с подготовительных упражнений.
- Вводится передвижение на лыжах до 1 км.
- Введение различных строевых упражнений с лыжами и повороты на месте.

Второй класс

- Закрепление скользящего шага.
- Подъем ступающим шагом.
- Спуск в основной стойке.

Третий класс

- Попеременный двухшажный ход.
- Поворот с переступанием с внутренней лыжи.
- Поворот с переступанием с наружной лыжи.
- Подъем «лесенкой».

Период с четвертого по шестой  
класс



- Одновременный двухшажный ход.
- Одновременный одношажный ход.
- Торможение упором.
- Одновременный бесшажный ход.
- Преодоление бугров и впадин.
- Спуск в высокой стойке.

Седьмой класс

- Поворот махом.
- Попеременный четырехшажный ход.
- Переход с хода на ход.
- Поворот «плугом».

Восьмой класс

- Спуск в «аэродинамической» стойке.
- Поворот из упора на параллельных лыжах.

Девятый класс

- Закрепление изученных движений.
- Поворот с опорой на палку.

# Подготовительные упражнения

- Перенос веса тела с лыжи на лыжу;
- Поднимание и опускание носков и пяток лыж;
- Поднимание и перестановка носков лыж в сторону;
- Поднимание согнутой ноги, отрывая пятку, затем носок лыжи;
- Поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально;
- Прыжки на месте с переносом веса тела с лыжи на лыжу;
- Приставные шаги в сторону;
- Отведение прямой или слегка согнутой ноги назад.



# Задачи ступающего шага

- Закрепление перекрестной координации в работе рук и ног;
- Овладение навыком полного переноса веса тела с одной ноги на другую;
- Освоение положения туловища при передвижении на лыжах..

# Упражнения с лыжами и повороты на месте

- Скользящий шаг, как основа.
- Элементы горнолыжной техники:
  - спуск в основной стойке,
  - подъемы ступающим шагом,
  - «лесенкой «ёлочкой» и «полуёлочкой».
- Попеременный двухшажный ход.

# Последовательность действий при повороте «плугом»

- Стоя на ровной площадке, принять положение «пруга».
- Принять положение «пруга» при спуске со склона средней крутизны (до  $10^\circ$ ),
- При спуске в основной стойке перейти в положение «пруга» и обратно.
- На спуске несколько раз менять положение «пруга», меняя ширину разведения лыж.
- Выполнить несколько раз перенос веса тела с одной лыжи на другую.
- Из положения торможения «плугом» выполнить поворот «плугом».
- Начало спуска пройти в основной стойке, после набора небольшой скорости выполнить поворот «плугом» в одну, а затем в другую сторону.
- То же, но повороты непрерывные.
- Выполнить повороты в разные стороны, объезжая флажки.