На лыжах: лыжные гонки, биатлон, прыжки с трамплина, горнолыжный **спорт**, фристайл, сноубординг,

**Правила катания**  
1. При ходьбе и спуске ноги должны быть немного согнуты.  
2. При спуске с горы ноги ставить чуть-чуть врозь, туловище наклонить немного вперед.  
3. Руки вместе с палками отводятся назад немного врозь.  
Палки выбирают чуть ниже уровня плеча

С лыжами, а особенно с палками нужно обращаться очень осторожно, не толкать друг друга, чтобы не пораниться.  
Кататься на лыжах можно на горке, на ровной поверхности. Особенно хорошо пойти в лес, в парк вместе со взрослыми .

**СЛАЙД 2**

Я хочу рассказать вам об истории происхождения лыж. Они появились очень давно. Первыми на лыжах стали ходить индейцы.

**СЛАЙД 3**

Лыжи им нужны были для охоты.Охотничьи лыжи короткие и широкие. На таких лыжах хорошо ходить по глубокому снегу и не проваливаться.Лыжи прикреплялись к валенкам веревками, на сами лыжи сверху прикреплялся мех животного. До сих пор охотники используют такие лыжи для охоты.

**СЛАЙД 4**

Спортсмены бегают на пластиковых лыжах. Современные лыжи стали легче и уже, чем раньше; крепления на них жесткие, металлические, предназначенные для специальных ботинок.

**СЛАЙД 5-7**

Ребята,какие зимние лыжные виды спорта вы знаете?( лыжные гонки,прыжки с трамплина ,биатлон,фристайл,)

Ребята,как вы думаете,для всех этих видов нужны одинаковые лыжи или разные?  
  
- Конечно,чтобы заниматься этими лыжными видами спорта, нужны разные лыжи.

**СЛАЙД 8-10**

**Лы́жные гонки** — циклический зимний [вид спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0), в котором соревнуются в скорости прохождения дистанции по специально подготовленной [снежной](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BD%D0%B5%D0%B3) трассе с использованием [беговых лыж](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%B8) и [лыжных палок](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D0%BA%D0%B8). Официальные соревнования проводят на дистанциях длиной от 800 м до 70 км. Лыжные гонки входят в программу [Зимних Олимпийских игр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B) с 1924 года.

**СЛАЙД11-13**

**Биатло́н** (от [лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *bis* — дважды и [др.-греч.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA" \o "Древнегреческий язык) ἆθλον — состязание, борьба) — зимний [олимпийский вид спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0), сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки. C 1993 года официальные международные соревнования по биатлону, включая [Кубок мира](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%B1%D0%BE%D0%BA_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%B8%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D1%83) и [чемпионаты мира](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%B8%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D1%83), проходят под эгидой [Международного союза биатлонистов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BE%D1%8E%D0%B7_%D0%B1%D0%B8%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2).

**СЛАЙД 14-18**

**Прыжки** на лыжах **с** **трамплина** (англ. ski jumping) — вид спорта, включающий **прыжки** на лыжах со специально оборудованных **трамплинов**. Выступают как самостоятельный вид спорта, а также входят в программу лыжного двоеборья.

**СЛАЙД 19-21**

**Горнолы́жный спорт** — спуск с покрытых снегом склонов на [специальных лыжах](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%B8). Вид спорта, а также популярный вид активного отдыха миллионов людей по всему миру. Традиционно наиболее развит в таких странах как [Австрия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B2%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%8F), [Италия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%8F), [Франция](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8F), [Швейцария](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B2%D0%B5%D0%B9%D1%86%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F), [США](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A8%D0%90), [Германия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F). С начала XXI века обретает популярность в [России](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F). Родиной горнолыжного спорта являются [Альпы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%BF%D1%8B), на большинстве языков само название этого вида означает «альпийские лыжи» ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *Alpine skiing*, [фр.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%83%D0%B7%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *Ski alpin*, [нем.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D1%86%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *Ski Alpin*, [исп.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *Esquí alpino*, [итал.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA" \o "Итальянский язык) *Sci alpino*).

**СЛАЙД 22-27**

**Фриста́йл** ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *Freestyle skiing*) — вид [лыжного спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), входящий в [программу зимних Олимпийских игр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0). Дисциплинами фристайла являются [лыжная акробатика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0), [могул](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D0%B3%D1%83%D0%BB), [ски-кросс](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%B8-%D0%BA%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81" \o "Ски-кросс), лыжный [хафпайп](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B0%D1%84%D0%BF%D0%B0%D0%B9%D0%BF_(%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%B8)" \o "Хафпайп (горные лыжи)), [слоупстайл](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BB%D0%BE%D1%83%D0%BF%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B9%D0%BB" \o "Слоупстайл). К фристайлу принято относить и стиль [ньюскул](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D1%8C%D1%8E%D1%81%D0%BA%D1%83%D0%BB_(%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%B8)" \o "Ньюскул (горные лыжи)). [Лыжный балет](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9B%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82&action=edit&redlink=1)[[1]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B9%D0%BB_(%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82)#cite_note-1) — одна из дисциплин фристайла, существовавшая до [1999 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/1999_%D0%B3%D0%BE%D0%B4), была исключена из программ официальных соревнований.

**СЛАЙД 28-31**

**Сноубо́рд**, **Сноубо́рдинг** — зимний олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде — **сноуборде**.