

Урок лыжной подготовки в 1 классе
по теме: Организационно – методические требования на уроках лыжной
подготовки.



Автор: Химичева Татьяна Михайловна,
учитель физической культуры,
МБОУ «Линевская СОШ»
Смоленского района
Алтайского края.

Цель урока:

Дать знания о пользе занятий лыжным спортом для здоровья, создать представление об инвентаре и лыжной экипировке, обеспечить предупреждение травматизма во время занятий.

Учебные вопросы:

- 1. Влияние занятий лыжным спортом на здоровье человека.**
- 2. Основные требования к лыжному инвентарю, одежде и обуви.**
- 3. Требования техники безопасности на уроках лыжной подготовки.**



**Зимой ты, конечно, любишь кататься
на санках, коньках, лыжах.**



**Зимний лес в снегу, чистый
воздух улучшает самочувствие,**



И поднимает настроение.

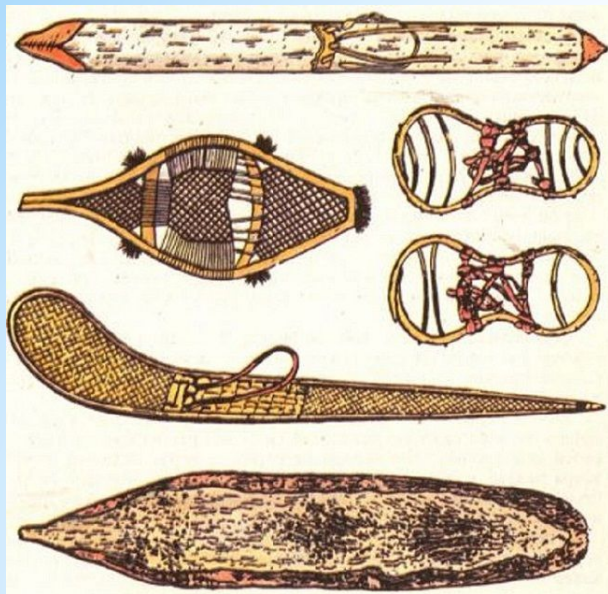


Катание на свежем морозном воздухе укрепляет здоровье, закаляет, развивает выносливость, силу, ловкость и другие двигательные качества.

Уроки на улице в зимний период очень полезны, так как помогают нашему организму закаляться, а это значит, лучше сопротивляться различным болезням.

Но прежде чем начать занятия на улице, мы с вами сегодня узнаем историю лыж, какие существуют виды лыжного спорта, при какой температуре можно заниматься на улице, как правильно подобрать лыжи и как одеться.





Еще совсем недавно ваши бабушки и дедушки катались на деревянных лыжах с мягким креплением, которые можно было одеть на валенки.

Лыжи появились в глубокой древности, еще в каменном веке.

Появление лыж было обусловлено потребностью человека добывать на охоте пищу зимой и передвигаться по местности, занесенной снегом.



Некоторые пластические материалы обладают свойствами, полезными для лыж – не намокают, к ним не прилипает снег, лучше скольжение. Так появились сначала лыжи с пластиковым покрытием, потом целиком пластиковые лыжи.

Как правильно выбрать инвентарь?

Лыжи должны быть выше твоего роста на 10-15 см.

Палки должны быть чуть ниже твоего плеча.



Крепления автоматические.



Крепления механические.



Экипировка.

- Одежда лыжника должна быть легкой, удобной, не стеснять движения, защищать от холода и ветра, хорошо впитывать влагу, быть эластичной и не слишком свободной.
- Шапочка, закрывающая уши.
- Ветрозащитная куртка с высоким воротом или капюшоном.
- Перчатки или рукавицы.
- Тренировочные брюки ветро-и влагонепроницаемые или комбинизон.
- Носки сначала хлопчатобумажные, затем шерстяные.
- Правильно выбранная одежда предохраняет организм от переохлаждения или перегрева.



Техника безопасности на уроке.

- На лыжах можно кататься в безветренную погоду при температуре – 10-15 градусов, а при слабом ветре – не ниже -10 градусов.
- При ходьбе на лыжах одевайся легко, но тепло.
- Проверь, правильно ли налажены лыжи.
- При переходе через проезжую часть дороги обязательно надо снимать лыжи.
- При потере равновесия надо падать на бок, а не на спину и не подставляя рук.
- Нельзя дышать на морозе, нельзя садиться на лед и на снег, нельзя пить очень холодную воду.
- Не распахивай пальто на холоду.
- При спуске с горы палки следует держать сзади концами вниз.
- При передвижении, особенно на спусках, соблюдай дистанцию.
- На спусках не выставляй палки лапками (копьями) вперёд.
- В случае падения на спуске как можно быстрее поднимись и отойди в сторону, чтобы не мешать другим лыжникам.
- Не выходи на трассу во время проведения соревнований.



ВСТАВАЙТЕ НА ЛЫЖИ И

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Используемая литература:

1. «Мой друг – физкультура», В.И. Лях учебник для учащихся 1-4 кл. М: Просвещение, 2005 г.
2. Физическая культура 1-2 классы, учебник / А.В.Шишкина, О.П. Алимбиева, Л.В.Брехов.-М.:Академкнига, 2014 г.
3. Физическая культура 3-4 классы, учебник / А.В.Шишкина, О.П. Алимбиева, Л.В.Брехов.-М.:Академкнига, 2014 г.
3. Фотографии из личного архива
4. Картинки <http://images.yandex.ru>