

A photograph of a narrow, snow-covered path winding through a dense forest. The trees and branches are heavily laden with snow, creating a white, textured canopy. The path is a clear, snow-covered trail leading into the woods. The overall scene is serene and wintry.

**Лыжная  
подготовка в**

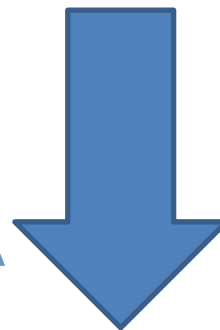
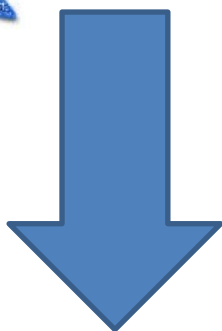


# План:

1. Цели и задачи физической культуры
2. Цель и задачи урока лыжной подготовки
3. Значение занятий лыжным спортом
4. Из истории лыж
5. Лыжный спорт
6. Техника безопасности
7. Лыжная подготовка в 1-4 кл.
8. Одежда, обувь, лыжный инвентарь
  - А) Выбор одежды
  - Б) Как подобрать лыжи



# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



## Цель:

Создание качественных равнодоступных эффективных условий для развития личности ребенка-ГРАЖДАНИНА РОССИИ XXI века.

## Задачи:

- Укрепление здоровья школьников
- Повышение адаптационного материала
- Формирование основ ЗОЖ
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений

# Лыжная

## Подготовка

### Цель

Осознанное изучение и понимание учащимися значения выполняемых заданий и упражнений, целенаправленного влияния их на организм

### Задачи:

- Организовать учеников для предстоящих занятий
- Ознакомить с требованиями программы по лыжной подготовке
- Изучить технику безопасности при занятиях лыжным спортом, требования к одежде и обуви
- Ознакомить с основными элементами передвижения на лыжах

# Значение занятия лыжным спортом

Ходьба на лыжах очень популярна в России и является доступным, увлекательным и полезным занятием, прекрасным средством укрепления здоровья, закаливания, развития выносливости. Лыжные прогулки придают бодрость, повышают работоспособность, создают хорошее настроение.

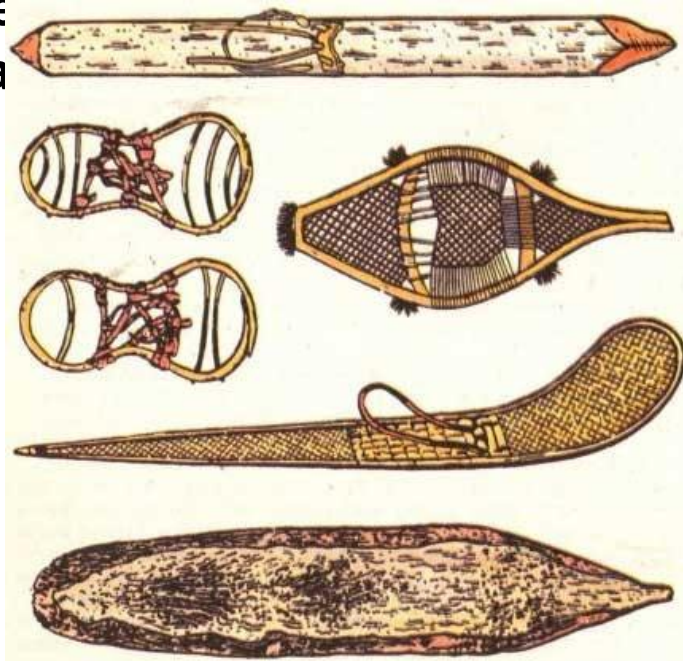




# Из истории ЛЫЖ

Во всем мире лыжи стали одним из самых популярных видов зимнего спорта. Нет более демократичного, доступного, столь тесно связанного с природой и так полезного для человека вида спорта. Появление лыж было обусловлено потребностью человека добывать на охоте пищу зимой и

печать за



Лыжи появились повсеместно, где жил человек в условиях снежной зимы. Первые лыжи были ступающие. Одна из последних находок (А.М. Микляев, 1982г.) обнаружена на территории Псковской области. По заключению специалистов, эта лыжа является одной из самых древних - сделана около 4300 лет назад.

**В Древней Руси как средство, облегчающее передвижение по снегу, находили применение скользящие лыжи(ратники, охотники и др.). До появления лыжного спорта, что произошло сравнительно недавно — в конце прошлого столетия, — в России катались на лыжах для развлечения и с оздоровительными целями.**







**Прыжки с трамплина**



**Лыжные гонки**

# **ЛЫЖНЫЙ спорт**



**Фристайл**

**Биатлон**



**Горнолыжный спорт**

**Сноубординг**





# Техника



## Безопасности

**Учащийся должен:**

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м.
2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
3. После спуска с горы не останавливаться у подножия.
4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать учителю (преподавателю) о первых признаках обморожения.

# Лыжная подготовка в 1-4 кл.

Основная направленность	Классы			
	1	2	3	4
На освоение техники лыжных ходов	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием.	Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесянкой». Спуски в высокой	Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором.



# Одежда, обувь, лыжный

Еще до того как выпадет снег, надо позаботиться об инвентаре и одежде.

Лыжный костюм должен быть легким, удобным,

не Носки лучше иметь простые или шерстяные. Ботинки приобретайте обязательно на один размер больше, чем носите.

ар



Детям очень нравится лишний раз поваляться в снегу, поэтому желательно иметь варежки или рукавички, обшитые водонепроницаемой тканью. Они должны быть, конечно, теплыми и в меру свободными. Шапочка предпочтительнее шерстяная, плотно прилегающая к голове и закрывающая уши. Шарф лучше заме  
воро





**Выбор лыж — дело не очень простое. От того, как будут подобраны лыжи, зависит даже настроение лыжника на дистанции. Подбор лыж производится в зависимости от роста и веса лыжника. Рекомендуем пользоваться следующими показателями:**



Вес, кг	Рост, см	Длина лыж, см
50-55	150-155	190-195
55-60	155-160	195-200
60-65	160-165	200-205
65-70	165-170	205-210
70-75	170-175	205-210
75-80	175-180	210-215

**Палки тоже должны соответствовать росту лыжника. Обычно их ставят на пол и прижимают рукой к плечу — верхний конец палки должен быть на 6—8 см ниже плеча. При выборе палок пользуйтесь следующими данными:**



Рост лыжника, см	Длина палок, см
155-160	120-125
160-165	125-130
165-170	130-135
170-175	135-140
175-180	140-145
185	150





Спасибо за  
внимание!!!



# Список используемой литературы

- В.И. Лях «Мой друг – физкультура», Просвещение, 2012
- Учебник « Физическая культура»2 класс Т.С. Лисицкая, Н.А Новикова. АСТ «Астрель»Москва 2014
- Учебник « Физическая культура»3 класс Т.С. Лисицкая, Н.А Новикова. АСТ «Астрель»Москва 2014.
- Методические рекомендации к учебнику «Физическая культура» [\В.И.Лях](#), А.А. Зданевич. АСТ «Астрель»Москва 2012.
- Рабочая тетрадь по физической культуре 2 класс. АСТ «Астрель»Москва 2014.

Презентацию по теме:  
**«Лыжная подготовка в  
начальной школе»**

Выполнила

учитель физической  
культуры МБОУ СШ №37 г.  
Ульяновска Евсеева Е.  
А.