Лыжная подготовка в школе

Цель физической культуры -

Создание качественных равнодоступных эффективных условий для развития личности ребенка – ГРАЖДАНИНА РОССИИ 21 ВЕКА

Задачи физической культуры:

- Укрепление здоровья школьников по средствам развития физических качеств
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений по средством обучения подвижным играм , физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта – волейбол, баскетбол, лыжная подготовка
- Повышение адаптационного потенциала (подготовка учащихся к самостоятельным поступкам в современной действительности)
- Формирование основ здорового образа жизни

Цели урока:

- С**одейство**вать всестороннему развитию личности
- Проверить уровень усвояемости пройденного материала

Задачи урока:

- Изучение истории развития лыжного спорта
- Совершенствование лыжной техники посредством использования интернет ресурсов
- Закрепление учебного материала
- Формирование у учащихся навыков здорового образа жизни

ЗНАЧЕНИЕ

Занятия лыжным спортом имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение. Они способствуют развитию сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной систем, закаливанию организма, повышению работоспособности, формируют жизненно важные навыки и умения, физические и морально – волевые качества: выносливость, быстроту, силу, координацию, смелость, решительность, выдержку.

ЭТО ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО АКТИВНОГО ОТДЫХА!

Лыжный спорт

– один из самых популярных и массовых видов зимнего спорта. В середине XVIII в. Скандинавских странах стали проводиться лыжные гонки. Первые официальные соревнования по этому виду спорта состоялись в Норвегии в 1767 году. В конце XVIII начале XX в. В разных странах мира стали создаваться лыжные клубы. В 1910году была создана Международная лыжная комиссия, а в 1924 году – Международная федерация лыжного спорта (ФИС). Наша федерация вступила в нее в 1948 году.

В программу первых зимних Олимпийских игр 1924 г. в Шамони было включено два вида лыжного спорта — гонки на 18 и 50 км среди мужчин. В 1956 г. наша команда впервые участвовала в зимних Олимпийских играх и сразу завоевала 7 медалей, из них 2 золотые, и в неофициальном командном зачете заняла первое место. За все время проведения зимних Олимпиад отличного результата добилась сборная бывшего СССР — 68 медалей, из них 25 золотых.

Среди лыжников больше всех олимпийских наград разного достоинства — десять — завоевала Р. Сметанина. На пяти Олимпийских играх она выиграла 4 золотые, 5 серебряных и 1 бронзовую медаль, причем между получением первой золотой медали (1976 г.) и завоеванием последней (1992 г.) прошло 16 лет.

Техника безопасности

Кататься на лыжах можно в безветренную погоду, при температуре не ниже -12*С, при слабом ветре – не ниже -10*С.

При переходе через проезжую часть дороги обязательно надо снимать лыжи.

При спуске с горы палки следует держать сзади концами вниз. При потере равновесия надо падать на бок, не подставляя рук.

При переноске лыж в транспорте (дороге).лыжи должны быть связаны в трех местах, (сверху, снизу и за середину палки крепятся к лыжам, кольцами вниз). На носки лыж одевается мешок. Или лыжи переносятся в чехле.

Лыжная подготовка в 1-4 класс

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 «лесенкой». Спуски в высокой	Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором.

1. «Лыжи на плечо!»
2. «Лыжи под руку!»
3. «Лыжи к ноге!»

Переноска лыж

Надевание лыж

Лыжная подготовка в 1-4 кл.

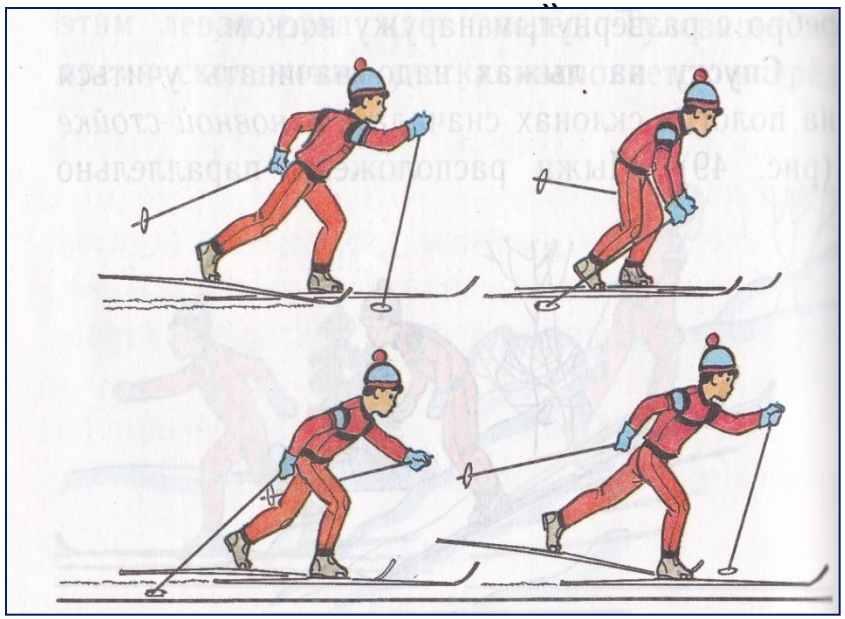
Основная направленность	Классы			
	1	2	3	4
	Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км		и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км
На знания о физической культуре	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами			

Спуски

Скользящий шаг

Подъем «полуелочкой»

Спуски на лыжах

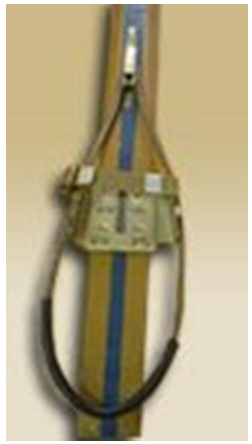


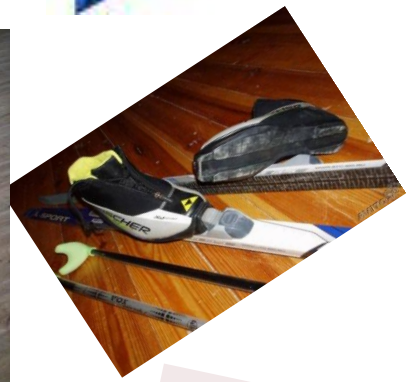
Попеременный двухшажный ход

Подъем «лесенкой»

Торможение «плугом»

Одежда, обувь и лыжный инвентарь.





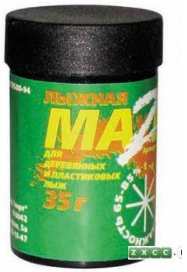
мази

СМАЗКА ЛЫЖ

твердые

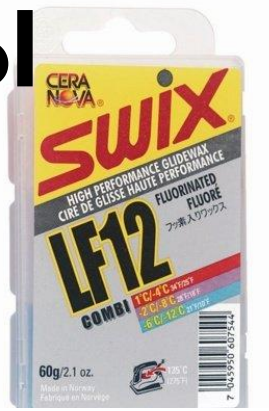
жидкая мазь

Первые мази «Висти», «Марафон»

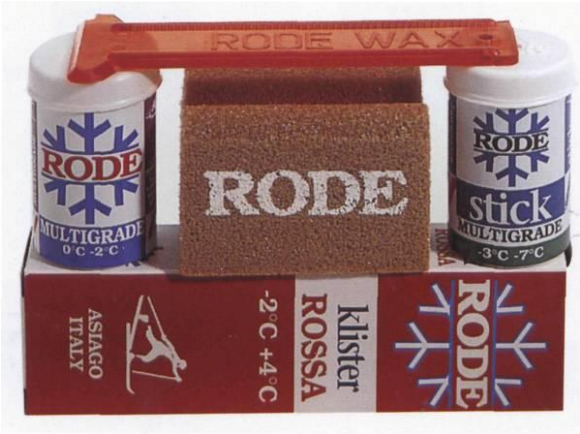


твердые мази

ПАРАФИНЫ

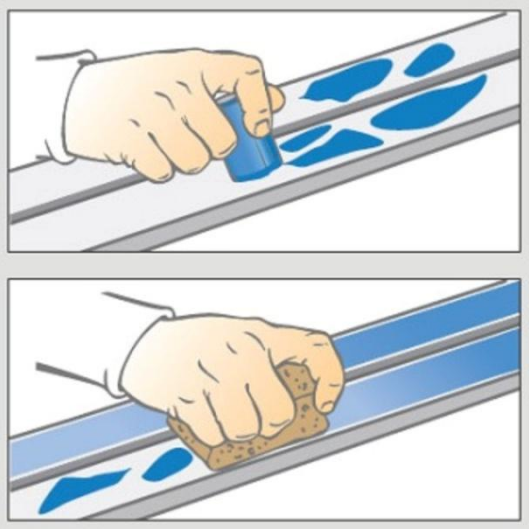


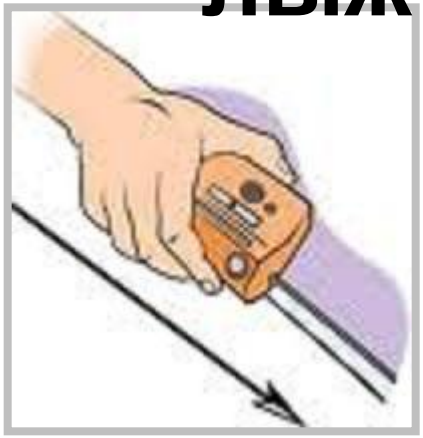
Лыжный ускоритель
- спрей



Набор для смазки лыж

подготовка лыж





ОДЕЖДА ЛЫЖНИКА

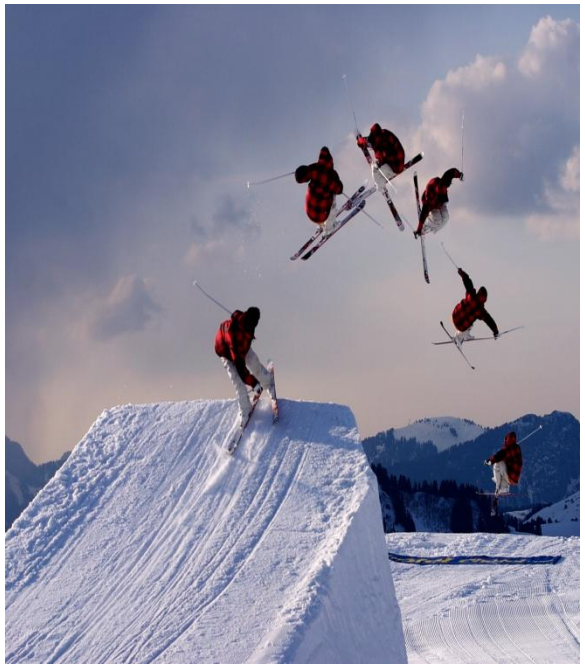
ОДЕЖДА, ОБУВЬ, ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Для занятий лыжным спортом желательно на спортивный костюм надеть легкую спортивную куртку для защиты от ветра.

Лыжная шапочка должна прикрывать лоб, а на руки лучше надеть варежки.

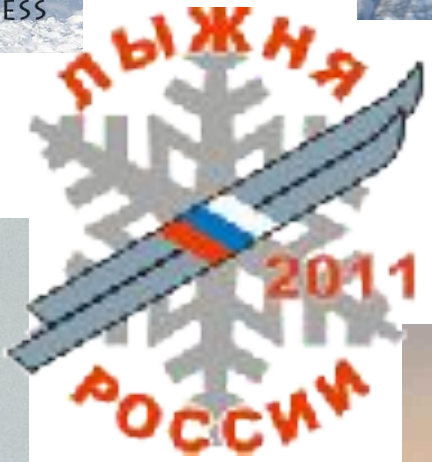
Лыжные ботинки должны свободно надеваться на две пары носков (одни хлопчатобумажные, другие шерстяные). Для того чтобы ботинки стали эластичными и непромокаемыми, их следует пропитать рыбьим жиром или смазать кремом.

Зимнее виды спорта



MDK
34
(c) JESS

FISCHER


ЛЫЖНЯ
2011
РОССИИ

ВИКТОРИНА

1. Классификация лыжных ходов7
2. Когда проходила первая зимняя олимпиада и какие дистанции бежали лыжники?
3. Разновидности лыжных мазей?
4. Строевые упражнения?
5. Что ты должен надеть, собираясь на лыжную прогулку?
6. Какие способы передвижения на лыжах ты знаешь?
7. Какой из этих способов самый быстрый?
8. Как правильно спускаться с горки?
9. Как правильно сложить и нести лыжи?
10. Назовите зимнее виды спорта
11. ФИС – что это?

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

Используемая литература:

1. В.И. Лях «Мой друг – физкультура»
2. В.И. Лях А.А. Зданевич «Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений»
3. Интернет ресурс «Открытый класс» - http://www.openclass.ru/
4. Фотографии из личного архива
5. Картинки http://images.yandex.ru

Презентация выполнена
учителем физической культуры
ГОУ СОШ №23 Невского района
г. Санкт- Петербурга
Кулагиной Светланой Рудольфовной