

МБОУ « Коношская СОШ»

Вводный урок:

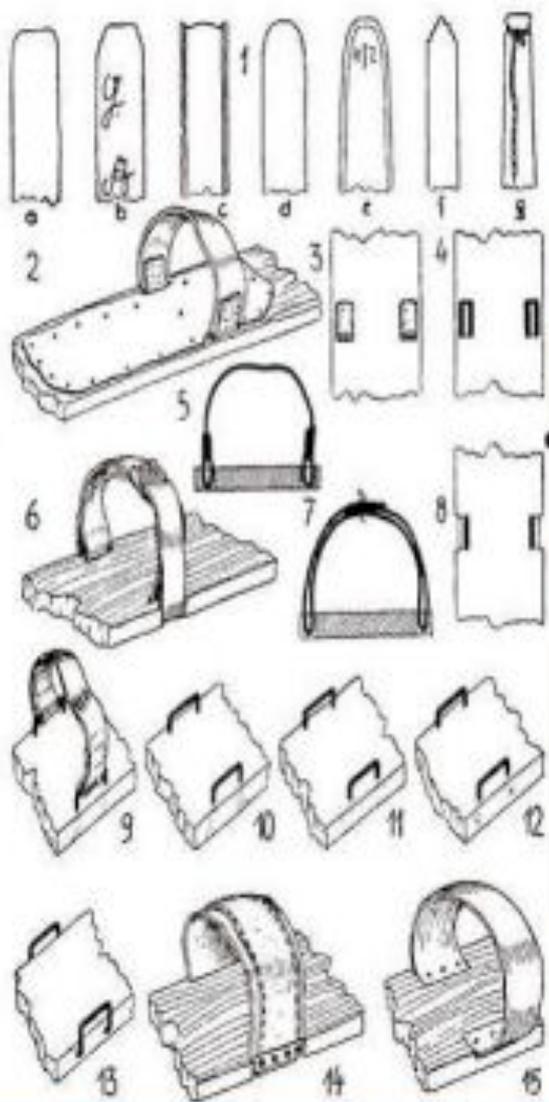
Лыжная подготовка
для 1 класса

Составила учитель физической культуры: Годовикова М.В



Историческая справка

- Лыжи, как средство передвижения было известно 3-4тыс.лет назад, у народов населяющих Сибирь, Северный Урал, Алтай и Скандинавию.
- При археологических раскопках найдены лыжи различных конструкций - VII-VIII век н.эры.
- Первые письменные свидетельства о применении лыж как на Руси, так и в Скандинавии относятся к началу XII в.
- На побережье Белого моря на скалах археологи нашли высеченные изображения лыжников, этим рисункам более 4 тысяч лет.

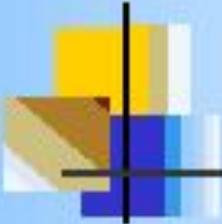


Наскальные рисунки – человек на лыжах



**Археологические раскопки –
снегоступы (лыжи)**

Использование лыж в древности

- 
- «Снегоступы» - приспособления для передвижения по глубокому снегу (на охоте, для ходьбы из одного селения в другое, для развлечения)
 - Начиная с середины XV в. лыжи находят широкое применение в военном деле.

Снегоступы





горные лыжи

Человек на **лыжах** -наскальный **рисунок** из Родоя, Норвегия



Где изобрели лыжи?

- Мы даже представить себе не можем, что лыжи - это древнейший способ передвижения людей. Слово «лыжи» пришло к нам из исландского языка и обозначает «снежные ботинки».
- Некоторые ученые считают даже, что появление лыж относится к каменному веку, поскольку известны наскальные рисунки, изображающие древнего человека на лыжах.
- В Скандинавии еще в давние времена была богиня лыж, а бог зимы изображался у них на лыжах с загнутыми носами.
- Первые лыжи делали из костей животных. Они крепились к ноге ремешками.
- Первые лыжные соревнования состоялись в Норвегии в 1767 году, где первый приз в гонках на лыжах занял норвежец Сондре Норхейм, который по праву считается создателем современных лыж, и с тех пор лыжи стали считаться видом спорта

Лыжная подготовка

- ❖ Лыжи появились в глубокой древности, ещё в каменном веке. Первые лыжи были короткие и широкие, и охотники могли на них только ходить по снегу.
- ❖ Ходьба на лыжах очень популярна в нашей стране и является доступным, увлекательным и полезным занятием, прекрасным средством укрепления здоровья, закаливания, развития выносливости.
- ❖ Лыжный спорт – популярный и массовый вид зимнего спорта, включающий гонки, прыжки с трамплина, биатлон, слалом, горные лыжи и скоростной спуск, северное двоеборье (гонки и прыжки с трамплина), фристайл (балет, акробатика, могул), а также лыжную подготовку как первую ступень занятий лыжным спортом.
- ❖ Мы гордимся нашими выдающимися лыжниками – чемпионами мира и Олимпийских игр: В. Кузин, Н. Зимятов, П. Колчин, В. Веденин, А. Прокуроров, Л. Козырева, Г. Кулакова, Р. Сметанина, Е. Вяльбе, Л. Егорова, О. Данилова и многими другими.
- ❖ При ходьбе на лыжах в работу включается наибольшее, по сравнению с другими видами упражнений, число мышц, основательно нагружаются мышцы ног, рук, спины, живота. В процессе занятий совершенствуются жизненно важные качества – воля, выносливость, скоростно-силовые способности.

Спортивная одежда и обувь

- Одежда и обувь должна соответствовать твоему размеру, не стеснять движения, дыхание и кровообращение;
- В холодную погоду спортивная одежда должна состоять из трёх слоёв:
 1. Нижнее бельё (хлопок);
 2. Рубашка или тонкая водолазка;
 3. Тёплый трикотажный костюм или шерстяной свитер и спортивные брюки.
- На голову надеваем вязаную шапочку, на руки – варежки (желательно с непромокаемым верхом);
- Если погода ветреная, хорошо поверх всего надеть лёгкую куртку из плащевой ткани (ветровку);
- ОБУВЬ должна быть подходящей по размеру и удобной. Тесная обувь нарушает кровообращение. В холодную погоду это может привести к обморожению кожных покровов ног;
- Зимнюю спортивную обувь лучше всего надевать на шерстяные носки, под которыми должны быть одеты тонкие носки из хлопка



ВСЕ НА ЛЫЖИ!

- ❖ Катание на свежем, морозном воздухе укрепляет здоровье, закаляет развивает выносливость, силу, ловкость и др. двигательные качества;
- ❖ Первый этап в освоении передвижения на лыжах в первом классе – **ХОДЬБА СТУПАЮЩИМ ШАГОМ БЕЗ ПАЛОК** (при этом способе надо поочерёдно приподнимать носки лыж, а пятки прижимать к снегу. Руки двигаются вначале произвольно. В дальнейшем обучении необходимо, чтобы левая рука выносилась вперёд вместе с правой ногой, а правая рука - с левой ногой.

ХОДЬБА СКОЛЬЗЯЩИМ ШАГОМ БЕЗ ПАЛОК



ПОДЪЁМ «ПОЛУЁЛОЧКОЙ»



Спуски на лыжах



Спуск на лыжах надо начинать учиться на пологих склонах сначала в *основной стойке*. Лыжи расположены параллельно на расстоянии 10-15 см друг от друга.

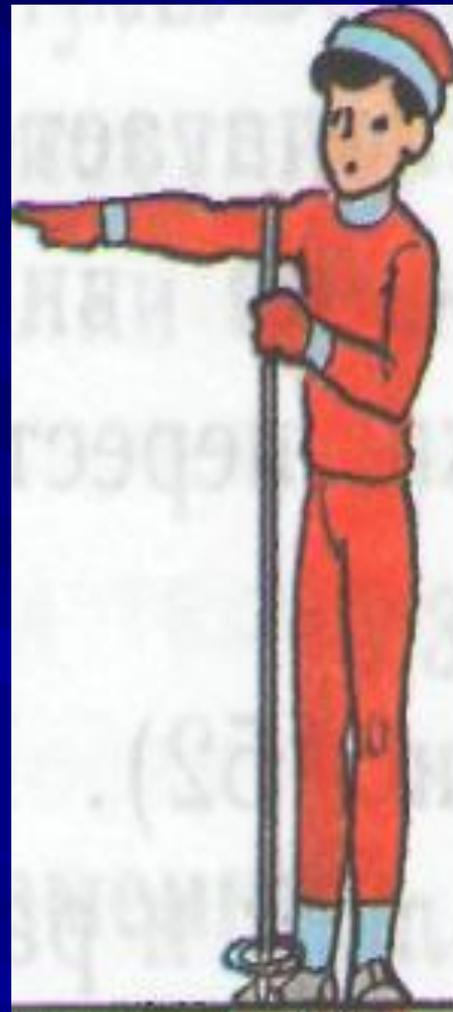


Ноги слегка согнуты, одна чуть-чуть впереди другой. Туловище наклонено вперёд, руки немного согнуты в локтях. Освоив спуск палок, можно приступать к спускам с палками. Палки в этом случае наклонены кольцами назад

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

1. Кататься на лыжах можно в безветренную погоду, при температуре не ниже $-10\dots-15$ °С, при слабом ветре – не ниже -10 °С;
2. При переходе через проезжую часть дороги обязательно надо снимать лыжи.
3. При потере равновесия надо падать на бок, не подставляя рук.
4. При спуске с горы палки следует держать сзади концами вниз.

КАК ПОДОБРАТЬ ЛЫЖИ И ПАЛКИ ПО РОСТУ?



КАК ПРАВИЛЬНО СЛОЖИТЬ И НЕСТИ ЛЫЖИ?



Одежда лыжника

Найдите на рисунке одежду лыжника.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

