Урок по физической культуре для учащихся 4 кл. 23.01.2025 г.

По лыжной подготовке

Одежда, обувь, 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 олифой, а через 1— 2 ч натереть хозяйственным мылом.

Лыжи и палки подбираются по росту. Длина лыж должна быть такой, чтобы можно было достать пальцами вытянутой вверх руки до конца поставленной вертикально лыжи. Высота палок должна быть чуть выше подмышек. Палки должны быть легкими, эластичными и прочными. Перед началом занятий лыжи натирают мазью для лучшего скольжения. Мазь выбирают в зависимости от температуры воздуха. Для хранения и переноски используются специальные колодки.

Правила поведения на уроке.

1 Соблюдать дисциплину, всегда видеть и слышать учителя, так как подача команд, указаний и распоряжений производится при низкой температуре и их повторения должны быть сведены до минимума.

2 Следуя по лыжне за товарищем, сохраняйте интервал 3— 4 м, а при спуске с горы не менее 30 м. При спуске с горы не выставляйте палки перед собой, иначе в случае падения можно на них наткнуться. При спуске с горы не останавливайтесь у ее подножия, так как на вас может наехать спускающийся следом лыжник.

3 Если во время занятий, коллективной прогулки, похода вы по какой либо причине сошли с дистанции, то обязательно предупредите об этом товарищей.

4 При переходе через проезжую дорогу обязательно снимайте лыжи.

5 Никогда не растирайте обмороженные участки тела снегом.