

Памятка для родителей.

Уважаемые родители!

В 3 четверти уроки физической культуры проходят на улице и направлены на лыжную подготовку, поэтому следующая информация Вам будет интересна и полезна.

Требования к форме и лыжному инвентарю для занятий лыжной подготовкой:

1. Лыжи, лыжные ботинки. Лыжи должны быть подобраны по росту и находиться в исправном состоянии, лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потёртостям или травме голеностопного сустава.
2. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять ботинки к лыжам.
3. Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной, не сковывающей движений. Одежда по погоде с учётом высокой двигательной активности: утеплённые спортивные брюки (не джинсы), свитер с высоким воротником (не рубашки и не пиджаки), утеплённая спортивная куртка (не пальто, не шуба).
4. Запрещается заниматься без головного убора. Желательно, чтобы была запасная шапка. На случай, если первая не успеет просохнуть до окончания уроков.
5. На занятия следует надевать тёплое бельё из натуральных тканей, а на руки – перчатки.
6. Тёплые носки. Надевать обувь лучше на два носка (хлопчатобумажный и шерстяной). Носки должны быть сухими.
7. Желательно иметь при себе носовой платок.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

Организация уроков лыжной подготовки в школе.

В рамках программы физического развития ребенка в школе лыжная подготовка является обязательной. Занятия способствуют укреплению иммунитета, тренируют все группы мышц. Лыжная подготовка в школе проводится во всех классах без исключения. Программе по этому направлению отводится 18 учебных часов. Дети должны приобрести навыки обращения с лыжами и освоить элементарные способы передвижения на них с целью повышения физической активности и укрепления собственного здоровья.

В решении этих задач большое значение имеет техника лыжной подготовки. Дети учатся правильно выполнять задания учителя, уделяя внимание отдельным элементам. Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем “полуелочкой”, “елочкой” и “лесенкой”. Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение “плугом”. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
	без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра 6-10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек
До 12 лет	- 9°С	- 6°С	- 3°С	Занятия не проводятся
12 – 13 лет	- 12°С	- 8°С	- 5°С	
14 - 15 лет	- 15°С	- 12°С	- 8°С	
16 – 18 лет	- 16°С	- 15°С	- 10°С	

При худших погодных условиях уроки проводятся в спортивном зале

Правила для учащихся при занятиях лыжной подготовкой.

Правила переноски лыжного инвентаря:

- лыжи и палки необходимо носить в вертикальном положении (палки острыми концами вниз), не размахивая ими в строю;
- лыжи для хранения должны быть связаны в пару или скреплены друг с другом специальным приспособлением и подписаны.

Правила во время занятий:

- слушать внимательно объяснение учителя, соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции (3 -4 м.) при спусках не менее 30м.;
- лыжникам не следует обгонять друг друга на узких дорогах и неудобных для обозрения спусках; не следует останавливаться и стоять на трассе спуска, пересекать трассу спуска, так как это может привести к столкновению;
- при спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы;
- при падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу; особую опасность при падении на спуске представляют палки, выдвинутые вперед;
- запрещается бросаться снежками и другими предметами, а также толкаться, и создавать травмоопасные ситуации;
- при вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону;
- при получении травмы необходимо немедленно сообщить учителю о случившемся;
- по окончании занятия по команде учителя ученики возвращаются в школу организованно, вместе со всем классом;
- перед входом в школу необходимо отряхнуть одежду, инвентарь и обувь от снега;

На основании «Положения о внутреннем распорядке школы»

Учащиеся обязаны:

На учебных занятиях, требующих специальной формы одежды (физкультура.) присутствовать только в специальной одежде и обуви.

Рекомендации родителю:

1. Родителям необходимо обеспечить ребенка, освобожденного справкой врача «от лыж», одеждой по погоде: наличие теплого белья, шапки, шарфа, варежек, теплой обуви и верхней одежды (куртки, пуховика).
2. Родителю освобожденного от физической культуры необходимо обеспечить наличие теплого спортивного костюма и спортивной обуви для занятий в спортивном зале.

Врачебный и педагогический контроль распределения школьников на медицинские группы

Все учащиеся школы в обязательном порядке подлежат медицинскому освидетельствованию. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием,

уровнем общей физической подготовленности и тренированности детей школьного возраста делят на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. С учетом распределения детей по медицинским группам учитель осуществляет дифференцированный подход к учащимся при проведении всей учебно-воспитательной работы.

В основную медицинскую группу включают детей и подростков без отклонений в соответствии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуется дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

В подготовительную медицинскую группу включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышение требования к организму.

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого учителя физической культуры могут использовать секции общей физической подготовки, организуемые во внеучебное время, и другие формы занятий.

В специальную медицинскую группу включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Занятия по физической культуре со школьниками этой группы должны проводиться по специально разработанной программе в условиях обычного режима школы. Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК).

Освобождение врача от бассейна, лыж и физической культуры не освобождает ученика от присутствия на уроке.