

# ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ, ИМЕЮЩИМИ ОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)

Лихоманова Екатерина Васильевна,  
учитель физической культуры  
МОУ «Средняя школа №10»

г. Ярославль, 2024

# Учащиеся с ОВЗ

- ▶ это дети, имеющие недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий



Во время занятий физической культурой у обучающихся с ОВЗ замечается:

- ▶ чрезмерная двигательная активность;
- ▶ эмоциональная напряжённость;
- ▶ яркое проявление негативного отношения к занятиям и окружающим людям.





# Лыжная подготовка

- ▶ это всесторонняя и комплексная тренировка различных групп мышц.



# Имитационные и подготовительные упражнения

- ▶ Посадка лыжника
- ▶ Переменная работа рук в посадке «Маятник»
- ▶ Упражнения имитирующие толчок ногой лыжника
- ▶ Ходьба ступающим шагом с продвижением вперёд





# Отработка техники спуска



# Спасибо за внимание!

