

Учебная программа по лыжной подготовке для учащихся 1—11 классов общеобразовательных школ. Автор программы А.З. Абашев. Программа является победителем II Всероссийского смотроконкурса авторских программ 1996 г. и разработана в качестве региональной для общеобразовательных школ Удмуртской республики.

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Принятие новой программы по физическому воспитанию учащихся 1—11 классов школ Российской Федерации (1993 г.), включающей базовую и вариативную части, дает возможность учителю творчески организовать учебно-воспитательный процесс с учетом климатогеографических условий и материальной базы школы.

В школах, имеющих благоприятные условия для проведения уроков на лыжах, при выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать лыжной подготовке.

Основными требованиями к современному уроку лыжной подготовки являются:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- прикладная направленность;
- усиление тренирующего эффекта (систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств);
- достижение образовательного (формирование умений и навыков) и закаляющего эффекта;
- дифференцированное обучение мальчиков и девочек;
- учет индивидуальных типологических свойств нервной системы учащихся
 - формирование умений и навыков самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
 - воспитание трудолюбия и настойчивости, силы воли;
 - учет индивидуальных сдвигов в физической подготовленности учащихся;
 - достижение высокой моторной плотности и интенсивности занятий, эмоциональности, динамичности в сочетании с образовательной направленностью. Это достигается творческим подходом в применении форм и методов, стимулирующих активность и интерес учащихся.

Воспитательные задачи в учебном процессе решаются только с использованием принципов педагогики сотрудничества. Очень важно в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации подобрать для каждого учащегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на уроке задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, этических качеств личности учащегося.

Образовательная направленность физического воспитания обеспечивается лишь при условии, если обучение двигательным действиям и развитие физических качеств органически сочетается с формированием у учащихся определенных знаний. Активная мыслительная деятельность учащихся на уроках способствует быстрому прохождению изучаемого материала, а двигательные умения и навыки, приобретенные путем сознательного усвоения, оказываются более прочными, особенно — усвоения сложного двигательного действия.

Составной частью учебно-воспитательного процесса, повышающей его результативность, являются домашние задания. Согласно Положению о физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ они стали обязательным требованием.

Формирование умений и навыков самостоятельных занятий в ходе урока является непременным условием с учетом возрастных закономерностей формирования организма и развития двигательных возможностей учащихся.

В содержании домашних заданий по лыжной подготовке преимущественное место занимают задания на лыжах по овладению элементами техники и развитию основных двигательных качеств лыжника (координации, выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости), учащимся, имеющим отставание в физическом развитии и подготовленности, даются целенаправленные упражнения. Проверка выполнения домашних заданий осуществляется систематически в течение

всего года.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, который необходимо давать в каждом классе с учетом возрастных особенностей. Учитель должен уметь правильно ставить наводящие вопросы или рассказывать так, чтобы учащиеся сами высказывали основные выводы, опираясь на свой опыт, свои знания и свое понимание темы. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей (физической культуры с природоведением, физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

В разделе «Примерные показатели физической подготовленности» приведены примерные контрольные нормативы, помогающие следить за уровнем подготовленности учащихся. Эти нормативы не строго обязательны для всех школ, так как не все школы работают в одних и тех же условиях и выработать какой-то специальный норматив для всех не представляется возможным. Поэтому учителя физической культуры сами должны будут разрабатывать такие нормативы, чтобы осуществить контроль за подготовленностью учащихся.

При этом необходимо на уроках лыжной подготовки во всех классах не только учить технике передвижения на лыжах, но и одновременно решать задачи развития одного из основных двигательных качеств — выносливости. Установлено, что темпы прироста выносливости зависят от уровня овладения техникой передвижения на лыжах: чем лучше техника, тем выше уровень развития выносливости.

При проведении занятий необходимо придерживаться правил безопасности уроков лыжной подготовки и правил дорожного движения при переходе к местам занятий. Учащиеся должны заниматься в соответствующей температурным и погодным условиям спортивной одежде.

Например, для школ Удмуртии рекомендуются следующие нормы предельных температур:

	Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6—10 м/с
Дети 7—9 лет	-14°	-10°	-8°
Дети 10—12 лет	-16°	-10°	-8°
Подростки 13—15 лет	-17°	-12°	-8°
Юноши, девушки 16—17 лет	-20°	-15°	-10°

Температурный режим занятий может быть изменен руководством школы с учетом рекомендаций учителей физкультуры и школьных медицинских работников.

В морозную погоду рекомендуется проводить уроки ОФП с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении. Применение данных упражнений позволяет формировать и совершенствовать технику, а также повышать функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Выполняя имитационные упражнения, обучаемые быстрее осваивают курс лыжной подготовки.

В последнее время попеременный четырехшажный ход предлагают убрать из школьной программы как устаревший способ передвижения; считаем, что спешить с этим не следует, так как данный ход имеет прикладное значение. Так, при передвижении с грузом за плечами неудобно идти одновременными ходами, которые связаны с наклоном туловища. Обычно в этом случае применяют ход с переменной работой рук, в том числе и попеременный четырехшажный.

Программа позволяет последовательно решать задачи лыжной подготовки школьников на протяжении всего обучения, формируя у учащихся целостное представление о лыжном спорте, его возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебного материала. Для этого необходимо составить план-график и на его основе разрабатывать план каждого урока. Планирование должно быть творческим и выполняться с учетом места расположения школы и наличия инвентаря.

Применение соревновательно-игровых заданий является эффективным средством совершенствования лыжной техники, а также развития физических качеств учащихся на уроках лыжной подготовки. С помощью игр и соревновательных заданий учащимися успешно приобретаются необходимые навыки передвижения по дистанции, куда входят спуски и подъемы, а также закрепляется умение применять технику лыжных ходов с учетом рельефа местности. При совершенствовании техники лыжных ходов соревновательно-игровые задания направлены на отработку скольжения при различных опорных положениях, а также — толчков палками. Рекомендуется применять игры и игровые задания для развития основных физических качеств — быстроты движения и выносливости. Продолжительность соревнования или игры зависит от физической подготовленности, пола и возраста учащихся. Успеваемость по лыжной подготовке определяется уровнем освоения техники передвижения, результатов выполнения контрольных нормативов и домашних заданий, знаний теоретических сведений. Оценка в младшем

школьном возрасте стимулирует стремление учеников к совершенствованию и самоопределению, повышает активность на занятиях. В подростковом возрасте следует учитывать психологические особенности, глубже аргументировать выставление той или иной оценки.

В отличие от предыдущих программ учебный материал включает коньковые способы передвижения на лыжах, которые для каждого класса конкретизированы, четко определены элементы техники, которыми должны овладеть дети. Учебный материал включает все основные способы, которые дают возможность овладеть техникой передвижения на лыжах. Учителям, которые будут работать по данной программе, представляется возможность значительно повысить уровень технической и физической подготовленности учащихся.

При создании программы авторы стремились учесть все последние достижения в области теории, методики и практики проведения уроков лыжной подготовки.

Данный в настоящей программе учебный материал является примерным и может изменяться с учетом конкретных условий, наличия материальной базы, спортивных традиций школы.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

1. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.*

2. Одежда и обувь для занятий на лыжах.

3. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

4. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий.

5. Оказание первой помощи при травмах и обморожении.

6. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники.

7. Элементы тактики лыжных гонок.

8. * Материал, представленный в разделе «Основы знаний», необходимо давать в каждом классе с учетом возрастных особенностей. Виды лыжного спорта.

9. Краткий обзор состояния и развития лыжного спорта в мире, России.

10. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.

11. Режим и питание лыжника.

12. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

13. Общие основы методики самостоятельной тренировки. Самоконтроль на занятиях.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УРОКОВ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 класс (учеба с 6 лет)

Скользкий шаг на ровной площадке (наклон туловища, перенос массы тела, одноопорное скольжение — отрыв лыжи от снега)*.

Попеременный двухшажный ход (согласованность движений рук и ног).

Спуск в стойке устойчивости (одна нога выдвинута вперед на полшага).

Подъем «лесенкой» наискось.

Поворот переступанием на месте вокруг задних концов лыж.

Игры на лыжах, игры-задания.

Непрерывное передвижение до 1,5 км.

2 класс (1 — учеба с 7 лет)

Скользкий шаг на ровной площадке (одноопорное скольжение в течение одной секунды, согласованность движений рук и ног).

Попеременный двухшажный ход (согласованность движений рук и ног).

Спуск в стойке устойчивости (одна нога выдвинута вперед на полшага).

Подъем «лесенкой» наискось.

Поворот переступанием на месте вокруг задних концов лыж.

* Здесь и далее в скобках указано, каким элементом техники должны овладеть учащиеся.

Игры на лыжах, игры-задания.

Повторное прохождение отрезков в 30—50 м с постепенным повышением скорости — 3—4 раза.
Непрерывное передвижение до 2 км.

3 класс (2 — учеба с 7 лет)

Скользкий шаг на ровной площадке (отталкивание ногой, одноопорное скольжение в течение двух секунд).

Попеременный двухшажный ход (согласованность движений рук и ног, отталкивание ногой).

Одновременный бесшажный ход (движение туловища с амплитудой колебания до 80—90° — от горизонтального положения туловища до вертикального).

Спуск в основной стойке.

Подъем «лесенкой» прямо.

Поворот переступанием в движении вправо и влево.

Игры на лыжах.

Преодоление отрезков в 40—60 м с постепенным повышением скорости (не искажая технику передвижения — 3—4 раза).

Повторное прохождение отрезков в 100—200 м с повышенной скоростью — 2—3 раза.

Непрерывное передвижение до 3 км.

4 класс (3 — учеба с 7 лет)

Скользкий шаг на площадке с уклоном 2—3° (на лыже в подъем отталкивание ногой и согласованность движений рук и ног, под уклон — одноопорное скольжение в течение двух секунд).

Попеременный двухшажный ход (отталкивание ногой).

Одновременный бесшажный ход (отталкивание руками).

Спуск в низкой стойке.

Подъем «полуелочкой».

Преодоление извилистой лыжни путем применения поворота переступанием в движении.

Игры, эстафеты на лыжах.

Повторное прохождение отрезков в 200—300 м с повышенной скоростью — 2—3 раза.

Непрерывное передвижение до 4 км.

5 класс

Скользкий шаг на площадке с уклоном 3—4° (на лыже в подъем отталкивание ногой и согласованность движений рук и ног, под уклон — одноопорное скольжение в течение трех секунд).

Попеременный двухшажный ход (отталкивание рукой).

Одновременный бесшажный ход (отталкивание руками).

Одновременный двухшажный ход (согласованность движений рук и ног).

Коньковый ход без палок (длительное скольжение на одной лыже).

Спуск в высокой стойке.

Подъем «елочкой».

Торможение «плугом».

Игры, эстафеты на лыжах.

Повторное прохождение отрезков до 300 м с постепенным повышением скорости — 2—3 раза.

Непрерывное передвижение до 5 км.

6 класс

Скользкий шаг на разной скорости передвижения (перенос маховой ноги).

Попеременный двухшажный ход (отталкивание рукой, перенос маховой ноги).

Одновременный бесшажный ход на разной скорости передвижения.

Одновременный двухшажный ход (отталкивание руками).

Коньковый ход с палками без махов руками (длительное скольжение на одной лыже).

Спуски наискось (косые).

Переход во время спуска из высокой стойки в низкую.

Подъем ступающим шагом.

Торможение упором.

Игры, эстафеты на лыжах.

Повторное прохождение отрезков до 400 м с постепенным повышением скорости — 2—3 раза.

Непрерывное передвижение до 6 км.

7 класс

Скользкий шаг на различном рельефе местности с разной скоростью передвижения (обучение отдельным элементам техники по усмотрению учителя).

Попеременный двухшажный ход на различном рельефе местности и при разной скорости передвижения (обучение отдельным элементам техники по усмотрению учителя).

Одновременный двухшажный ход (отталкивание ногой).

Одновременный одношажный ход (согласованность движений рук и ног, отталкивание руками) Одновременный двухшажный коньковый ход на равнине и пологом спуске (согласованность движений рук и ног).

Переход во время спуска из низкой стойки в высокую и из высокой в низкую.

Подъем скользящим шагом.

Поворот «плугом».

Игры, эстафеты на лыжах.

Повторное прохождение отрезков до 500 м с постепенным повышением скорости — 2—3 раза.

Непрерывное передвижение до 7 км.

8 класс

Одновременный одношажный ход (отталкивание ногой и руками).

Одновременный двухшажный коньковый ход на равнине и в пологий подъем (отталкивание руками).

Поворот переступанием в движении (передвижение по восьмерке с одновременным отталкиванием ногой и руками).

Преодоление бугра на склоне во время спуска.

Подъем скользящим бегом.

Поворот упором.

Игры, эстафеты на лыжах.

Повторное прохождение отрезков до 600 м с постепенным повышением скорости — 2—3 раза.

Непрерывное передвижение до 8 км.

9 класс

Одновременный двухшажный коньковый ход на равнине и в пологий подъем (отталкивание ногой).

Попеременный четырехшажный ход (согласованность движений рук и ног).

Преодоление впадины на склоне во время спуска.

Игры, эстафеты на лыжах.

Повторное прохождение отрезков до 700 м с постепенным повышением скорости — 2—3 раза.

Непрерывное передвижение до 9 км.

10 класс

Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные через один шаг.

Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный из наклона и со свободным движением рук.

Преодоление после спуска контруклона. Игры-соревнования.

Повторное прохождение отрезков до 1 км с постепенным повышением скорости — 2—3 раза.

Непрерывное передвижение до 10 км.

11 класс

Применение лыжных ходов и способов переходов в зависимости от условий скольжения, рельефа местности и скорости передвижения.

Игры-соревнования.

Повторное прохождение отрезков до 1 км с постепенным повышением скорости — 2—3 раза.

Непрерывное передвижение до 11 км.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ

ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

Во время уроков возможны механические повреждения. В лыжных гонках чаще всего соревнующиеся получают ушибы, ссадины, растяжения. Травмы могут быть получены при передвижении на узких лесных дорогах, на обледенелых склонах, на снегу, покрытом коркой, на местах, где мало снега, где есть пни, камни, растет кустарник. Возможны обморожения лица, рук, ног. С целью предупреждения травматизма необходимо соблюдать нижеперечисленные требования.

1. Уроки лыжной подготовки проводятся согласно расписанию.

2. Одежда учащихся подбирается в зависимости от температур'а-туры воздуха. Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими, сухими, хорошо пропитаны жиром. Необходимы лыжный или трикотажный костюм с начесом, теплое нижнее белье, плавки с нашитой фланелью, ватной прокладкой в форме треугольника, лыжная шапочка или наушники, варежки-рукавицы, теплые шерстяные носки.

3. Длина лыж должна соответствовать росту лыжника (пластиковые лыжи короче). Лыжные палки должны быть в исправности и соответствовать росту и весу лыжника (при коньковом ходе длиннее).

4. Занятия должны проводиться организованно под руководством учителя. Передвижение к месту занятий осуществляется на лыжах или с лыжами в руках. При передвижении с лыжами в руках их несут на плече или под мышкой. Если палки отсоединены от лыж, то их несут в вертикальном положении.

При передвижении на лыжах впереди должен идти учитель, а сзади физорг (наиболее подготовленный ученик) или наоборот. Самовольный уход из строя и самостоятельное катание строго воспрещаются.

На спуск первым приходит преподаватель и предупреждает о всех неожиданностях на трассе, указывая интервал между лыжниками на спуске. Лыжные палки на всех спусках нужно держать сзади, не опуская их на снег.

Крутизна трассы должна соответствовать уровню технической подготовленности занимающихся. Спуски на средних и крутых склонах разрешается осуществлять только поочередно или на достаточном расстоянии друг от друга.

5. При выборе трассы для тренировок, проведения соревнований, приема контрольных нормативов необходимо предусмотреть, чтобы она проходила в защищенном от ветра месте, особенно на спуске, не пересекала замерзшие водоемы, густой кустарник, шоссейные и грунтовые дороги. Ширина трассы должна быть не менее 3 м, а на поворотах и спусках не менее 5 м.

6. Лыжникам не следует обгонять друг друга на узких дорогах и не удобных для обозрения спусках. Не следует останавливаться и стоять на трассах спуска, пересекать трассы спуска, так как это может привести к столкновению. При падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу, особую опасность при падении на спуске представляют палки, выдвинутые вперед.

7. При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону; самое надежное торможение во время спуска — «плугом» и боковым соскальзыванием.

8. Меры предупреждения обморожений во время занятий на лыжах:

—одежда лыжника должна соответствовать погоде;

при появлении первых признаков обморожения открытых частей тела следует немедленно накрыть пораженное место сухой мягкой шерстяной тканью и легкими движениями растереть до возобновления кровообращения;

—при появлении признаков обморожения ног (пальцев) следует немедленно отправить лыжника на базу и в помещении сухой мягкой тканью растереть ноги до возобновления кровообращения;

—нельзя допускать растирание обмороженных участков снегом на улице.

Примерные показатели физической подготовленности учащихся 1—11 классов

Дистанция лыжной гонки	Контрольные нормативы (мин, с)						
	Мальчики			Девочки			
	5	4	3	5	4	3	
1 км	1 класс	9.00	9.30	10.45	9.30	10.00	11.45

1 км 2 км	2 класс 8.00 8.30 9.45 8.30 9.00 10.00 Без учета времени
1 км 2 км	3 класс 7.30 8.30 9.30 8.00 9.00 9.30 Без учета времени
1 км 2 км	4 класс 7.00 7.30 8.30 8.00 8.30 9.30 Без учета времени
1 км 2 км	5 класс 6.30 7.00 8.00 7.00 7.30 8.30 14.00 14.30 15.30 14.30 15.00 16.30
1 км 2 км 3 км	6 класс 6.00 6.30 7.00 6.30 7.00 7.30 13.30 14.00 15.00 14.00 14.30 15.30 19.00 20.00 22.00 Без учета времени
1 км 2 км 3 км	7 класс 5.30 6.00 6.30 6.00 6.30 7.00 12.30 13.30 14.30 13.30 14.00 15.00 17.30 18.30 20.00 19.30 20.30 22.00
3 км (классический ход) 3 км (коньковый ход) 5 км (свободный ход)	8 класс 16.00 17.00 18.30 18.00 19.00 20.00 15.00 16.00 17.30 17.00 18.00 19.00 Без учета времени

Окончание табл.

Дистанция лыжной гонки	Контрольные нормативы (мин, с)					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
3 км (классический ход) 3 км (коньковый ход) 5 км (свободный ход)	9 класс 15.30 16.00 17.00 17.00 18.00 19.00 14.30 15.00 16.00 16.00 17.00 18.00 Без учета времени					
3 км (классический ход) 5 км (классический ход) 3 км (коньковый ход) 5 км (коньковый ход) 5 км (свободный ход) 10 км (свободный ход)	10 класс 16.30 17.00 18.00 26.00 27.30 29.30 15.30 16.00 17.30 23.00 24.00 25.30 Без учета времени 54.00 56.00 58.00					
3 км (классический ход) 5 км (классический ход) 3 км (коньковый ход) 5 км (коньковый ход) 5 км (свободный ход) 10 км (свободный ход)	11 класс 16.00 16.30 17.00 24.00 25.00 26.30 14.30 15.30 16.30 22.00 23.00 24.00 Без учета времени 52.00 54.00 57.00					

Таблица оценки техники выполнения скользящего шага в баллах на 10-метровом отрезке у учащихся 1—5 классов*

Классы	Количество скользящих шагов на отрезке в 10 м				
МАЛЬЧИКИ					
I	9	10-11	12—14	14	15
II	7	8-9	10—11	12	13

III	6	7-8	9-10	11	12
V	5	6-7	8	9	10
ДЕВОЧКИ					
1	10	11—12	13—14	15	16
II	8	9-10	11—12	13	14
III	7	8-9	10—11	12	13
V	6	7-8	9	10	11
Оценка в баллах	5	4	3	2	1