

Планирование учебного материала

Новым учебным материалом в 10 классе являются способы переходов с попеременного двухшажного хода на одновременные и с одновременных на попеременный двухшажный ход. Структура движений переходов большой сложности не имеет, поэтому достаточно 3—4 уроков для их изучения. Другой новый материал — «преодоление встречного склона» — при наличии хорошей устойчивости передвижения на лыжах также осваивается за короткий промежуток времени.

Учитывая небольшое содержание несложного, достаточно доступного учебного материала, базирующегося на освоенных способах передвижения на лыжах, основное внимание в планировании следует уделить развитию физических качеств и, в первую очередь, развитию выносливости: общей, специальной и скоростной. Для развития общей выносливости применять длительные передвижения на лыжах с ЧСС 120—150 уд/мин, специальной — усложнить рельеф трассы и повысить скорость передвижения до скорости с ЧСС 150—170 уд/мин, скоростной — использовать повторное прохождение отрезков 800—1000 м с соревновательной скоростью и отрезков 300—500 м со скоростью выше соревновательной.

Распределение учебного материала по урокам представлено в таблице 10. Последовательность обучения способам передвижения и развития физических качеств изложена в задачах уроков.

Техника способов передвижения на лыжах

ПЕРЕХОД ЧЕРЕЗ ОДИН ШАГ применяется наиболее часто. Он позволяет сохранить высокую скорость передвижения при переходе с попеременного двухшажного хода на одновременные. Технику этого способа рассмотрим с позы одноопорного скольжения на левой (проката) в попеременном двухшажном ходе. В этой позе туловище наклонено, масса тела сосредоточена на слегка согнутой левой ноге, прямая правая поднята над снегом на 10—15 см, чуть согнутая правая рука впереди, кисть на уровне глаз держит палку по диагонали кольцом назад, прямая левая рука сзади, кисть за бедром держит палку двумя-тремя пальцами, рука и палка образуют прямую линию. При переходе из этой позы делается шаг правой, кисть правой руки начинает перемещать палку кольцом вперед, левая рука выносит палку кольцом назад. Во время проката на левой лыже кисть правой руки останавливает перемещение палки кольцом вперед и быстро переводит в такое положение, чтобы поставить ее на снег под острым углом к направлению движения одновременно с левой палкой. После постановки палок на снег движением туловища «ударом» начинается отталкивание руками. Вначале давление на палки возрастает за счет навала туловища (часть массы тела передается на палку). Во второй половине происходит быстрое разгибание рук с отведением кистей за бедра. При отталкивании руками туловище наклоняется до горизонтального положения, правая нога опускается и приставляется к левой. Принимается поза окончания отталкивания руками, присущая всем одновременным ходам. Из этой позы может начинаться любой одновременный ход.

ПЕРЕХОД ИЗ НАКЛОНА. Этот переход даст возможность без потери скорости перейти с одновременных на попеременный двухшажный ход. Он выполняется из позы окончания отталкивания руками. Туловище наклонено до горизонтального положения, взгляд устремлен за передние концы лыж, ноги чуть-чуть согнуты (почти в естественном положении), руки сзади, кисти за бедрами держат палки двумя-тремя пальцами или на петле. Переход начинается с шага левой ногой, правая в это время делает подседание и быстрое разгибание (отталкивание правой ногой), в конце шага масса тела переносится на левую ногу, правая поднимается над снегом на 10—15 см. Левая рука остается сзади, правая выносит палку кольцом назад. Принимается поза одноопорного скольжения на левой. Дальнейшее передвижение продолжается попеременным двухшажным ходом.

ПЕРЕХОД СО СВОБОДНЫМ ДВИЖЕНИЕМ РУК выполняется из позы проката на двух лыжах, в которой лыжник оказывается при передвижении одновременными ходами после отталкивания руками и выпрямления туловища. Туловище в этой позе прямое, ноги слегка согнуты, руки внизу держат палки кольцами назад, поднятыми над снегом. Переход начинается с перемещения массы тела на толчковую (правую) ногу, она сгибается в коленном суставе, делается шаг левой с наклоном туловища и отталкивание правой ногой, в это время правая рука выносит палку кольцом назад, а левая остается сзади. Принимается поза одноопорного скольжения на левой. Из этой позы продолжается

передвижение попеременным двухшажным ходом.

ПРЕОДОЛЕНИЕ КОНТРУКЛОНА или, другими словами, встречного склона. При преодолении встречного склона есть опасность опрокидывания назад. Чтобы избежать падения, надо увеличить наклон туловища вперед и принять более низкую стойку. Второй прием сохранения устойчивости в переднезаднем направлении — увеличение площади опоры за счет изменения расстояния между ступнями. Для этого нужно принять положение шага, т. е. выполнять спуск в стойке устойчивости с небольшим увеличением выдвигания ноги вперед.

Уроки № 1,2

Задач и.

1. Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе через один шаг.
2. Продолжать обучение спуску в стойке устойчивости и смене ног во время спуска.
3. Развитие общей выносливости.

На ровной площадке подготовить учебный круг в форме прямоугольника со сторонами 80—60 м и 10—15 м. В начале урока пройти скольльзящим шагом два круга. При прохождении первого круга обращать внимание на отталкивание ногой, остановку маховой ноги и рук, скольжение на одной лыже в течение 2—3 с; второго — на отталкивание ногой и быстрое движение маховой ноги в выпаде, поздний перенос на нее массы тела.

Пройти попеременным двухшажным ходом также два круга. Следить за наклоном туловища и отталкиванием ногой.

Пройти еще два круга. Первый — попеременным четырехшажным ходом, второй — одновременным одношажным ходом. В том и другом ходе сосредоточить внимание на согласованности движений рук и ног. Выполнение этих ходов преследует цель использования при обучении эффекта положительного переноса навыков. Сравнение структуры движений перехода через один шаг с первым шагом попеременного четырехшажного хода показывает схожесть построения движений. При выполнении первого шага хода на слово «Вынос» совершаются такие же движения, как в переходе. Поэтому в качестве подводящего упражнения во время обучения согласованности движений рук и ног в переходе следует применять разученную ранее имитацию первого шага попеременного четырехшажного хода. Это упражнение позволит освоить первую половину перехода. Координация движений второй половины перехода совпадает с движениями, совершаемыми на слово «толчок» в одновременном одношажном ходе. Для повышения эффективности обучения переходу надо повторить освоенную ранее имитацию отталкивания руками в этом ходе.

Таким образом, полное подводящее упражнение для освоения согласованности движений рук и ног в переходе, опираясь на изложенное выше, состоит из знакомых, ранее разученных движений, выполняемых на слова «вынос» (попеременный четырехшажный ход) и «толчок» (одновременный одношажный ход).

И.п. — поза одноопорного скольжения на левой ноге в попеременном двухшажном ходе. 1 — шаг правой, массу тела перенести на слегка согнутую правую ногу, прямую левую поднять над снегом на 10—15 см, кистью правой руки переместить палку до вертикального положения, левой рукой вынести палку кольцом назад, кисть на уровне глаз (« вынос »); 2 — кистью правой руки переместить палку кольцом назад, одновременно с наклоном туловища до горизонтального положения левую ногу опустить и приставить к правой, руки разогнуть, кисти отвести за бедра («толчок»).

Повторить 5—6 раз, принимая позу одноопорного скольжения на левой, затем на правой ноге. Во время выполнения упражнения указать, чтобы учащиеся самостоятельно произносили слова «вынос-толчок» или вели счет «раз-два».

На длинных сторонах учебного круга ограничить флажками по два 10-метровых отрезка. Пройти медленно попеременным двухшажным ходом два круга. В пределах каждого отрезка переходить на одновременный бесшажный ход, используя переход через один шаг.

На учебном склоне проложить четыре параллельные лыжни с поворотами на площадке выката в правую и левую стороны. При изменении направления применять поворот переступанием в движении. Повторить спуски в стойке устойчивости и подъем «елочкой». При спуске в стойке устойчивости чередовать выдвигание вперед правой и левой ног. Затем перейти к спускам со сменой ног. Использовать склоны крутизной от 7—8° до 12—14°. Размещение учащихся на склонах разной крутизны производить с учетом их технической подготовленности.

Пройти по учебно-тренировочной лыжне с использованием классических способов передвижения: юноши 5 км, девушки 3 км с ЧСС 120—130 уд/мин.

Уроки № 3,4

Задачи.

1. Учить согласованности движений рук и ног в переходе через один шаг.
2. Ознакомить со спуском с преодолением встречного склона (контруклона).
3. Развитие скоростной выносливости.

Для решения первой задачи использовать учебный круг предыдущего урока. Вновь разметить на нем флажками четыре 10-метровых отрезка. Пройти четыре круга. Первый круг — скользящим шагом, держать палки за середину; второй — попеременным двухшажным ходом; третий — попеременным четырехшажным ходом; четвертый — одновременным одношажным ходом. При выполнении скользящего шага следить за длительным сохранением равновесия во время скольжения на одной лыже. Во всех других способах — за отталкиванием руками. Повторить подводящее упражнение для освоения согласованности движений рук и ног в переходе через один шаг, разученное на предыдущем уроке. При выполнении упражнения учащиеся самостоятельно ведут счет «раз-два» или произносят слова «вынос-толчок», а также постоянно контролируют согласованность движений рук и ног. После выноса палок на счет «раз» или слово «вынос» в позе одноопорного скольжения дополнительно ввести паузу продолжительностью 3—4 с. В это время учащиеся должны проверить положение палок (они фиксируются кольцами назад) и одноопорное положение (маховая нога поднята над снегом на 10—15 см). Затем на счет «два» или на слово «толчок» выполняют имитацию отталкивания руками с наклоном туловища. В этой позе продолжительностью также 3—4 с учащиеся проверяют положение туловища (оно должно быть горизонтальным) и рук (руки прямые, кисти за бедрами).

Пройти попеременным двухшажным ходом три круга. На каждом ограниченном флажками отрезке лыжни применять переход через один шаг. Переходить на первом круге в начале отрезка на одновременный бесшажный ход и продолжать передвижение этим ходом до конца отрезка. На втором — на одновременный одношажный ход, на третьем — на одновременный двухшажный ход.

На учебном склоне подготовить замкнутый круг, включающий встречные склоны, с одной и другой стороны оврага. Повторить стойку устойчивости на месте. Проверить равномерное распределение массы тела на обе ноги. Во время спуска с преодолением встречного склона сохранить стойку устойчивости, ноги вместе не соединять. Контролировать равномерное распределение массы тела, незначительно отклонить туловище назад в момент выката на встречный склон, слегка согнутыми опущенными руками держать палки поднятыми над снегом кольцами назад.

Подготовить на учебно-тренировочной лыжне замкнутый круг длиной 300 м. Повторить прохождение круга четыре раза. Отдых между повторениями 1.30—2.00 мин. Затем пройти круги 1 и 2 км, на которых будут проводиться соревнования. Юноши проходят — 3 км, девушки — 2 км с ЧСС 130—140 уд/мин.

Уроки № 5,6

Задачи.

1. Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе из наклона.
2. Учить преодолевать встречный склон, держа ноги в положении шага.
3. Развитие специальной выносливости.

Провести обучение на местах занятий предыдущего урока. На учебном круге постановкой флажков восстановить четыре 10-метровых отрезка. Пройти попеременным двухшажным ходом два круга. На ограниченных участках лыжни переходить на одновременный бесшажный ход путем использования перехода через один шаг.

Ознакомление с согласованностью движений рук и ног при выполнении перехода из наклона начать с принятия позы окончания отталкивания руками в одновременных ходах. Эта поза является исходным положением для начала обучения переходу. Поэтому перед тем, как разучить подводящее упражнение для освоения перехода, следует принять ее 5—6 раз. Напомнить учащимся требования правильного выполнения позы:

— туловище наклонено до горизонтального положения, голова слегка отклонена назад, взгляд устремлен за передние концы лыж;

— ноги незначительно согнуты в коленных суставах (находятся в естественном положении);

— руки прямые, кисти отведены за бедро, держат палки, не касаясь снега, двумя-тремя пальцами.

После уточнения положения туловища в позе окончания отталкивания руками в

одновременных ходах приступить к освоению согласованности движений рук и ног в переходе. Использовать для этого подводящее упражнение, представляющее имитацию перехода И.п. — поза окончания отталкивания руками в одновременных ходах. 1 — после подседания на правой ноге шаг левой с переносом на нее массы тела, правую разогнуть и прямую поднять над снегом на 10—15 см, левую руку оставить сзади, слегка согнутую правую вынести вперед, кисть на уровне глаз, держать палку кольцом назад; 2—3 — сохранить неподвижное положение в позе одноопорного скольжения в попеременном двухшажном ходе; 4 — шаг левой назад, прийти в и.п. Повторить 5—6 раз. То же, делая шаг правой ногой.

Затем перейти к выполнению упражнения с продвижением вперед ступающими шагами без отталкивания руками (обозначить). Фиксировать позу одноопорного скольжения в неподвижном состоянии после каждого шага в течение 3—4 с. Во время остановок проверять положение рук, ног и туловища (позу одноопорного скольжения попеременного двухшажного хода). Первые шаги выполнять под счет учителя «раз-два» или под слова «шаг-шаг», в дальнейшем самостоятельно вести счет или проговаривать слова.

Пройти два круга. На отрезках лыжни, ограниченных флажками, переходить с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход путем применения перехода через один шаг. После выполнения трех одновременных отталкиваний руками (три цикла одновременного бесшажного хода), используя переход из наклона, переходить на попеременный двухшажный ход.

Особенностью применения перехода из наклона является своевременная к нему подготовка. Без этого может произойти опоздание и выполнение его станет невозможным. Начало перехода совпадает с выпрямлением туловища. Если после отталкивания руками туловище выпрямится, то придется прибегнуть к другому переходу, однако он уже будет выполнен на значительно сниженной скорости. Чтобы не допустить падения скорости, надо шаг с выносом противоположной руки после одновременного отталкивания руками выполнять вместе с разгибанием туловища. При применении других переходов, после того как туловище выпрямилось, выполнение первого скользящего шага в попеременном двухшажном ходе требует нового наклона, что является явно нерациональным. Поэтому переход из наклона наиболее эффективный, позволяющий перейти на другой способ на высокой скорости, а также с очень простой структурой движений.

Подготовка к переходу заключается в том, что при передвижении любым одновременным ходом к моменту окончания отталкивания палками надо дать себе сигнал (т.е. подумать) о том, что это отталкивание будет последним, далее должен произойти переход на попеременный двухшажный ход.

Если при выполнении переходов у учащихся нарушается непрерывность передвижения из-за потери согласованности движений рук и ног, надо повторить подводящие упражнения (имитацию переходов ступающими шагами с остановками) с проговариванием слов тех движений, которые составляют переходы: через один шаг — «вынос — толчок»; из наклона — «шаг-шаг». Пройти медленно еще два круга. Продолжать проговаривать слова во время выполнения переходов.

Проложить три лыжни с выкатом на встречный склон. Постепенно переходить со склона крутизной 8—10° на более крутые с постоянным сохранением ног в положении шага во время спуска и преодоления встречного склона. Если учащиеся при преодолении встречного склона соединяют ноги вместе и падают, следует повторить стойку устойчивости на склонах разной крутизны с выполнением во время спуска заданий:

- сменить положение ног один раз, затем два раза;
- увеличить или уменьшить расстояние между ступнями ног;
- переместить массу тела с ноги, находящейся сзади, на впереди стоящую ногу и наоборот;
- изменить сгибание ног в коленных суставах с переходом на пружинистые покачивания, а затем на подпрыгивания.

После выполнения спусков в стойке устойчивости вновь перейти к освоению спусков с преодолением встречного склона. Совершая спуск в стойке устойчивости и спуск с преодолением встречного склона, массу тела распределять равномерно на обе лыжи. Учащийся должен чувствовать опору на обе ноги (как бы упираться на впереди стоящую ногу и на ногу, находящуюся сзади). В момент выката на встречный склон ноги в коленных суставах не сгибать. Пройти по учебно-тренировочной лыжне юношам — 7 км,

девушкам — 4 км с ЧСС 150—160 уд/мин.

Уроки № 7,8

Задачи.

1. Учить постановке палок на снег и отталкиванию руками в переходе через один шаг.
2. Учить согласованности движений рук и ног в переходе из наклона.
3. Учить выдвиганию ноги вперед перед преодолением встречного склона.

Развитие скоростной выносливости. Места занятий остаются без изменений. Пройти три учебных круга. Первый и второй — скользящим шагом, обращая внимание на длительное скольжение (первый круг) и отталкивание ногой (второй круг). Третий круг пройти попеременным двухшажным ходом с переходом на одновременный бесшажный ход и вновь на попеременный с применением переходов через один шаг и из наклона.

Чтобы научить постановке палок на снег и отталкиванию руками в переходе через один шаг, следует использовать следующие упражнения.

В позе одноопорного скольжения образовать «жесткую систему» (закрепить локтевой и плечевой суставы) и ставить палки на снег кольцами назад наклоном туловища «ударом». (Упражнение выполняется на слово «толчок».)

Имитировать в посадке лыжника отталкивание руками: левой, правой, поочередное, одновременное. Требования к выполнению: при движении руки вниз она сгибается в локтевом суставе до прямого угла, плечо, достигнув параллельного положения со спиной, останавливается, кисть приближается к бедру (первая половина отталкивания), предплечье продолжает ускоренное движение назад, за бедро, до полного разгибания руки (вторая половина отталкивания).

При выполнении перехода палки ставятся на снег под острым углом к направлению движения. Такая постановка обеспечивается расположением палки по диагонали в кисти руки. Во время передвижения обращать внимание преимущественно на вторую половину отталкивания руками. Правильное ее выполнение способствует не только повышению эффективности отталкивания, но и закреплению согласованности движений рук и ног.

Пройти два круга. В местах, размеченных флажками, при выполнении перехода через один шаг сосредоточить внимание учащихся на активную постановку палок, одновременное отталкивание руками с наклоном туловища и ускоренное их разгибание за бедрами.

Для освоения согласованности движений рук и ног в переходе из наклона повторить разученное на предыдущем уроке подводящее упражнение. Затем научить учащихся в позе окончания отталкивания руками, т. е. в и.п. перемещать массу тела на одну ногу. Напомнить при этом, что свободная от массы тела нога называется маховой, с нее всегда начинается скользящий шаг. Та нога, на которой сосредоточена масса тела, называется толчковой. Чтобы согласованность движений рук и ног освоить быстро, необходимо чувствовать перемещение массы тела. Если масса тела переместится на правую ногу, то шаг всегда делается левой ногой, левая рука остается сзади, правая выносит палку. И, наоборот, если масса тела перейдет на левую ногу, шаг начнется правой ногой, правая рука остается сзади, левая выносит палку. Повторить первый шаг перехода после перемещения массы тела на любую ногу. Задержать учащихся в позе одноопорного скольжения и проверить согласованность расположения рук и ног. Продолжать выполнение первого шага с самостоятельным контролем движений рук и ног.

Пройти два круга. Напомнить учащимся, чтобы после третьего одновременного отталкивания руками они переходили на попеременный двухшажный ход. Разгибание туловища делать одновременно с шагом и движением руки, выносящей палку.

После прокладки лыжней на учебном склоне повторить спуски в основной стойке. На середине склона поставить ориентир (флажок). Дать задание: во время спуска у ориентира изменить стойку спуска — из основной перейти в стойку устойчивости и в ней продолжить спуск до остановки. Такое же изменение стойки выполнить перед преодолением встречного склона. В этом случае ориентир ставится за 8—10 м до выката на встречный склон. Сохранить стойку устойчивости до конца преодоления встречного склона.

Подготовить на учебно-тренировочной лыжне замкнутый круг длиной 500 м. Повторить прохождение круга со скоростью выше соревновательной четыре раза. Отдых между повторениями 2—3 мин. Пройти соревновательные круги, юношам — 2 км, девушкам — 1 км с ЧСС 130—150 уд/мин.

Уроки № 9, 10

Задачи.

1. Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе со свободным движением рук.
2. Учить отталкиванию ногой в переходе через один шаг и оценить технику его выполнения.

3. Оценить технику преодоления встречного склона.

4. Принять контрольные нормативы на дистанции 5 км у юношей и 3 км у девушек (классический ход).

Использовать учебный круг предыдущего урока. Поставить на длинных отрезках круга по две пары флажков, ограничивающих 10-метровые отрезки лыжни. Пройти попеременным двухшажным ходом два круга. На всех ограниченных участках выполнять переход через один шаг. После двух-трех цикловодновременного бесшажного хода, применяя переход из наклона, снова перейти на попеременный ход.

При ознакомлении с переходом со свободным движением рук опираться на знания, полученные ранее, а именно, объяснить, что согласованность движений рук и ног в переходе такая же, как в переходе из наклона. Различие состоит лишь в положении туловища в начальной позе переходов. В переходе из наклона оно находится в горизонтальном положении, а в переходе со свободным движением рук почти в вертикальном. Однако построение движений в обоих переходах одинаково. К переходу со свободным движением прибегают в тех случаях, когда появляется поза скольжения на двух лыжах, находящиеся рядом с почти прямым туловищем и опущенными руками, держащими палки кольцами назад. Такая поза обычно появляется после передвижения одним из одновременных ходов, когда произведено отталкивание руками и переход из наклона не применен, туловище выпрямляется и возвращается в вертикальное положение.

Для освоения согласованности движений рук и ног следует принять позу, описанную выше. Она является и.п. Выполнение перехода начинается с перемещения массы тела на толчковую ногу, которая делает подседание, например, правую. В этом случае маховая левая нога делает шаг, правая — отталкивание. Левая рука остается сзади, правая выносит палку кольцом назад. Принимается поза одноопорного скольжения в попеременном двухшажном ходе. Далее передвижение продолжается этим ходом. Так происходит переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход.

Повторить упражнение 5—6 раз ступающими шагами, каждый раз с другой ноги.

Затем пройти попеременным двухшажным ходом один круг. Приближаясь к каждому размеченному участку лыжни, переходить на одновременный бесшажный ход, используя переход через один шаг. На 10-метровом отрезке сделать три одновременных отталкивания руками. После третьего отталкивания выпрямиться до вертикального положения, руки остановить около бедер. Применить переход со свободным движением рук, перейти на попеременный двухшажный ход.

При обучении отталкиванию ногой в переходе через один шаг напомнить учащимся о подседании и быстром разгибании толчковой ноги. Повторить подводящие упражнения для освоения этого элемента техники. Выполнение скользящего шага в переходе выполняется с такими же требованиями, которые предъявляются к способам ходов. Пройти попеременным двухшажным ходом три круга, обращая внимание на отталкивание ногой. На первом и втором, подходя к ограниченному флажками отрезку лыжни, применять переход через один шаг, а затем после трех-четырех одновременных отталкиваний руками снова перейти на попеременный двухшажный ход, используя переход со свободным движением рук. Оценивание техники перехода, через один шаг осуществить при прохождении третьего круга.

Критерии оценки техники выполнения перехода через один шаг:

5 — четкая согласованность движений рук и ног, туловище при окончании отталкивания руками принимает горизонтальное положение, ноги в естественном состоянии, кисти отводятся за бедра;

4 — есть согласованность движений рук и ног, недостаточный наклон туловища при отталкивании руками, ноги прямые или значительно согнуты, кисти останавливаются около бедер;

3 — нарушение согласованности движений рук и ног, туловище при отталкивании руками почти прямое, ноги совершенно прямые или слишком согнуты, кисти останавливаются перед бедрами.

На лыжнях предыдущего урока при непрерывном передвижении по замкнутому кругу оценить технику преодоления встречного склона.

Критерии оценки техники преодоления встречного склона:

5 — уверенное сохранение стойки устойчивости со своевременным выдвиганием ноги, незначительное отклонение туловища назад, опущенные руки держат палки кольцами назад;

4 — неуверенная стойка устойчивости и выдвигание ноги, нет отклонения туловища, опущенные руки держат палки коль-

цами назад;

3 — несвоевременное выдвижение ноги, потеря стойки устойчивости и равновесия, есть попытки вынести руки вперед.

Прием контрольных нормативов провести в форме соревнований. Для трассы использовать учебно-тренировочные лыжни длиной 1 и 2 км, расположенные как лепестки у ромашки. Юноши стартуют первыми и проходят круги в таком порядке 2+1+2. Девушки идут вслед за юношами и проходят круги 2+1. Старт одиночный через 30 с. На старте сообщать под каким номером уходит каждый ученик, чтобы после финиша все смогли подсчитать свой результат. Время и занятое место записать в «Тетради ПФП»

Уроки № 11, 12

Задачи.

1. Продолжать обучение согласованности движений и наклону туловища в переходе со свободным движением рук.
2. Принять контрольные нормативы на дистанции 5 км у юношей и 3 км у девушек (коньковый ход).

Использовать учебный круг предыдущего урока с размеченными на длинных сторонах тремя 10-метровыми отрезками. Пройти два круга. Чередовать передвижение одновременным двухшажным ходом с попеременным двухшажным ходом, который применять только на ограниченных флажками отрезках. При переходе с одновременного хода на попеременный использовать переход со свободным движением рук, с попеременного на одновременный — переход через один шаг. Тех учащихся, у которых есть нарушения в согласованности движений рук и ног, построить отдельно и повторить подводящее упражнение.

И.п. — о.с. Руки вниз, держать палки кольцами назад, не касаясь снега. 1 — шаг левой с наклоном туловища, левую руку назад, правую вынести вперед, кисть на уровне глаз держит палку кольцом назад (поза одноопорного скольжения на левой лыже в попеременном двухшажном ходе); 2—3 — неподвижная поза; 4 — шаг правой с наклоном туловища, сменить положение рук (поза одноопорного скольжения на правой лыже). Повторить 4—6 раз, делая переход с левой ноги, затем с правой. Проверять наклон туловища в неподвижной позе одноопорного скольжения.

Пройти два круга. Вновь чередовать одновременный двухшажный ход с попеременным. Использовать переходы со свободным движением рук и через один шаг.

Прием контрольных нормативов коньковым ходом провести также, как изложено в предыдущем уроке. Время и занятое место записать в «Тетради ПФП». Сравнить показанные результаты с данными соревнований классическим ходом.

Уроки № 13, 14

Задачи.

1. Учить отталкиванию рукой в переходе из наклона и оценить технику его выполнения.
2. Учить наклону туловища и отталкиванию рукой в переходе со свободным движением рук.

Развитие специальной выносливости. Подготовить на ровной площадке учебный круг в форме вытянутого прямоугольника со сторонами 80—100 м и 10—15 м. На длинных сторонах круга разметить флажками по три 10-метровых отрезка. Пройти два круга. Чередовать передвижение попеременным двухшажным и одновременными ходами с применением изученных переходов. Одновременными ходами преодолевать 10-метровые отрезки, а между отрезками применять попеременный двухшажный ход.

Для более прочного освоения согласованности движений рук и ног в переходе со свободным движением рук выполнить подводящее упражнение ступающими шагами под счет «раз-два» и под слова «наклон-наклон».

И.п. — о.с. Руки вниз, держать палки поднятыми над снегом, кольцами назад. 1 — шаг левой с наклоном туловища, левую руку отвести назад, правой вынести палку кольцом назад; 2 — шаг правой, сохранить наклон туловища, сменить положение рук (прийти в позу одноопорного скольжения на правой в попеременном двухшажном ходе); 3—4 — цикл попеременного двухшажного хода.

При обучении отталкиванию рукой в переходах из наклона и со свободным движением рук сосредоточить внимание учащихся на второй половине отталкивания — движении руки за бедро. Повторить подводящие упражнения (имитацию переходов). В них разгибание руки следует выполнять быстро. Повышение скорости движения предплечья позволит включить в контроль мышечно-суставную чувствительность.

Пройти один круг, обращая внимание на остановку плеча и ускоренное движение предплечья за бедро в переходах, а также в попеременном и одновременных ходах. Размеченные участки лыжни преодолевать одновременными ходами. Оставшиеся части лыжни проходить попеременным двухшажным ходом. При переходах с одновременных ходов на попеременный на одной стороне круга применять переход из наклона, на другой — со свободным движением рук. В

этом переходе учащиеся контролируют наклон туловища и следят за ним в попеременном двухшажном ходе. Подвести итоги передвижения разными способами. Указать на движения, выполняемые неправильно.

Пройти еще один круг. На нем оценить технику выполнения перехода из наклона, поэтому при переходе с одновременных ходов на попеременный применять только этот способ.

Критерии оценки техники выполнения перехода из наклона:

5 — четкая согласованность движений рук и ног, своевременно принимается необходимый для попеременного двухшажного хода наклон туловища, рука заканчивает отталкивание за бедром
4 — несвоевременное начало перехода, нет стабильности в наклоне туловища, незначительное нарушение согласованности движений рук и ног, рука заканчивает отталкивание около бедра;

3 — нарушена согласованность движений рук и ног, есть недостатки в наклоне туловища, рука заканчивает отталкивание впереди бедра.

Пройти с соревновательной скоростью по учебно-тренировочной лыжне длиной 1 км три раза. Отдых между повторениями 3—4 мин. Пройти соревновательные круги, юношам — 2 км, девушкам — 1 км с ЧСС 130—150 уд/мин.

Уроки № 15, 16

Задачи.

1. Оценить технику выполнения перехода со свободным движением рук.
2. Принять контрольные нормативы на дистанции 10 км у юношей и 5 км у девушек без учета времени (свободный ход).

Использовать учебный круг предыдущих уроков. Пройти три круга. При непрерывном передвижении одновременными ходами и попеременным двухшажным ходом на ограниченных флажками 10-метровых участках применять переходы со свободным движением рук и через один шаг. Во время передвижения оценить у каждого ученика технику выполнения перехода со свободным движением рук.

Критерии оценки техники выполнения перехода со свободным движением рук:

5 — четкая согласованность движений рук и ног с необходимым для попеременного двухшажного хода наклоном туловища, рука заканчивает отталкивание за бедром;

4 — есть незначительные нарушения согласованности движений рук и ног, недостаточный наклон туловища, рука заканчивает отталкивание около бедра;

3 — нарушена согласованность движений рук и ног, слишком мал наклон туловища, отталкивание рукой заканчивается впереди бедра.

Принять контрольные нормативы в форме соревнований на дистанции 10 км у юношей.

Наилучшим вариантом для проведения соревнований является трасса, представляющая собой знакомые учебно-тренировочные лыжни, расходящиеся в разные стороны, длиной один и два километра, размеченные табличками через каждые 200 м, а также имеющие 500-метровые и километровые указатели. Местом старта и финиша служат начала километровой и двухкилометровой дистанций. Наличие трасс такой длины позволяет проводить соревнования на любую дистанцию, имеющуюся в учебной программе.

Организовать прохождение кругов в следующем порядке 1+2+1+2+1+2+1. При такой организации прохождения дистанции 10 км учащиеся не будут удаляться от места старта.

Это даст возможность избежать трудностей и предупредить непредвиденные обстоятельства, иногда возникающие на трассах, уходящих далеко от мест старта и финиша. Старт общий. Ход свободный. После того, как последний юноша закончит прохождение километрового круга и уйдет на круг 2 км, сразу дать старт девушкам. Они проходят круги 2+1+2 без учета времени. Юношам сообщить время и занятое место для записи в «Тетради ПФП». Объявить чемпионов по отдельным дистанциям и видам лыжных гонок, а также абсолютного победителя по результатам трех соревнований. При определении абсолютного победителя использовать один из вариантов, изложенных в предыдущих классах (8 класс, уроки № 15, 16 и др.).