

11 КЛАСС

Планирование учебного материала

В этом классе новый материал не изучается. Повторение всех способов передвижения осуществляется в разнообразных условиях, на различном рельефе местности и скорости, а также при развитии физических качеств. В планировании предусмотреть длительное применение одного хода на отдельном участке трассы либо чередование ходов в зависимости от рельефа местности. Чаще использовать непрерывное передвижение с применением ходов на разной скорости. Продолжать развитие общей, скоростной и специальной выносливости. Вести подготовку учащихся к сдаче контрольных нормативов. Распределение учебного материала по урокам представлено в таблице 11.

Уроки № 1,2

Задачи.

1. Продолжать обучение сохранению длительного равновесия на одной лыже в скользящем шаге.
2. Продолжать обучение спускам в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны.
3. Развитие общей выносливости.

Подготовить учебный круг в форме извилистой лыжни, проложенной на площадке с уклоном 3—4° (см. рис. 22). После прохождения одного круга скользящим шагом остановить учащихся и повторить позу одноопорного скольжения. При этом напомнить о требованиях к принятию позы: — туловище наклонить на угол 45—50° к горизонту; — одноименную опорной ноге руку отвести назад за бедро, противоположную вынести вперед до уровня глаз;

— опорную ногу слегка согнуть в коленном суставе;

— прямую маховую ногу поднять над снегом на 10—15 см. Повторить принятие позы 3—4 раза на левой ноге, затем на правой. Задержаться в одноопорном положении на каждой ноге по 5—6 с.

Пройти медленно четыре круга. На каждом круге контролировать один элемент техники в такой последовательности:

— на первом — поздний перенос массы тела на маховую ногу с наклоном туловища;

— на втором — длительное равновесие в позе одноопорного скольжения с остановкой маховой ноги в течение 3—4 с;

— на третьем — согласованность движений рук и ног (во время длительного скольжения руки остановить, смену их делать вместе с движением маховой ноги вперед);

— на четвертом — быстрое разгибание толчковой ноги одновременно с ускоренным движением маховой ноги в выпаде.

Все четыре круга пройти непрерывно, без остановок.

На учебном склоне проложить четыре лыжни с поворотами вправо и влево. Выполнить по два спуска в основной и низкой стойках с поворотами переступанием в движении на площадке выката. Учащихся, уверенно выполняющих спуск, переводить на более крутые склоны, постепенно увеличивая их крутизну и длину.

Пройти по учебно-тренировочной лыжне с применением классических способов передвижения юношам — 5 км, девушкам — 3 км с ЧСС 120—130 уд/мин.

Уроки № 3,4

Задачи.

1. Продолжать обучение применению классических ходов на различном рельефе местности.
2. Продолжать обучение изменению стойки спуска на склонах разной крутизны.
3. Развитие скоростной выносливости.

Использовать учебный круг в форме извилистой лыжни, проложенной на площадке с уклоном 3—4°, подготовленный на предыдущем уроке. Передвижение по такому кругу дает возможность применять все классические способы ходов, а также поворот переступанием в движении, не удаляясь на большое расстояние от учителя.

После прохождения одного круга необходимо объяснить применение ходов в зависимости от рельефа учебной площадки. На всех лыжнях, идущих в пологий подъем, использовать попеременный двухшажный ход. На ровной лыжне — одновременный двухшажный ход. На лыжнях, идущих под уклон, начинать передвижение одновременным одношажным ходом. По мере повышения скорости переходить на одновременный бесшажный ход. В местах поворотов применять поворот переступанием в движении.

Пройти четыре круга. При прохождении первого во всех ходах следить за согласованностью движений рук и ног, второго — контролировать положение туловища; третьего — сосредоточить внимание на отталкивании ног; четвертого — сконцентрировать внимание на отталкивании

руками. Обучение изменению стоек спуска провести на склоне предыдущего урока. Начинать спуски с повторения перехода из основной стойки в низкую. Затем из низкой в высокую. При переходе на более крутые склоны первые спуски выполнять в стойке устойчивости. Постепенно переходить к изменению стоек: из низкой в высокую, в основную, в стойку устойчивости, затем из этих стоек снова в низкую.

Подготовить на учебно-тренировочной лыжне замкнутый круг длиной 300 м. Пройти классическими способами пять кругов. Отдых между повторениями 1.30—2.00 мин. Затем пройти по трассе, на которой будут приниматься контрольные нормативы. Юноши проходят — 3 км, девушки — 2 км с ЧСС 130—140 уд/мин.

Уроки № 5,6

Задачи.

1. Продолжать обучение передвижению в пологий подъем попеременным двухшажным ходом на разной скорости.
2. Продолжать обучение торможению и повороту «плугом» на склонах разной крутизны.
3. Развитие специальной выносливости.

Обучение провести на местах занятий предыдущего урока. Передвижение по учебному кругу в форме извилистой лыжни позволяет регулировать скорость на различных участках. На всех лыжнях, идущих под уклон, передвигаться одновременными ходами, на лыжнях в пологий подъем применять попеременный двухшажный ход. Установить повышение скорости на четных по порядку подъемах. Нечетные преодолевать спокойно, неторопливо. Соблюдать постепенный переход к повышению и понижению скорости передвижения.

При повышении скорости техника хода изменяется. В первую очередь это относится к таким элементам, как отталкивание рукой и ногой. Эти движения надо выполнять резко, быстро, в короткий промежуток времени, без уменьшения амплитуды.

После объяснения требований к изменению скорости передвижения и техники выполнения хода дать задание пройти непрерывно без остановок три круга. Вносить поправки в технику и давать методические указания следует индивидуально на ходу.

Пройти без остановок еще три круга. Скорость повышать на нечетных подъемах, а четные проходить спокойно. При освоении торможения «плугом» повторить упражнения в таком порядке:

- имитация торможения;
- торможение на площадке выката перед остановкой;
- спуск в позе торможения;
- торможение в начале склона;
- спуск с разведением и введением задних концев лыж;
- торможение в любом месте склона, размеченном флажками.

После уверенного выполнения торможения перейти к освоению поворота «плугом». Торможение «плугом» следует считать первым подводящим упражнением при обучении данному способу передвижения. Основным условием успешного выполнения поворота «плугом» является умение держать лыжи в положении «пруса» на всем протяжении склона. Последовательность выполнения упражнений следующая:

- имитация поворота «плугом»;
- поворот влево;
- поворот вправо;
- сопряженные повороты вправо и влево;
- повороты в любом месте склона с преодолением ворот, образованных флажками.

При обучении торможению и повороту «плугом» использовать склоны разной длины и крутизны с учетом технической подготовленности учащихся.

Пройти по учебно-тренировочной лыжне классическими способами юношам — 8 км, девушкам — 4 км с ЧСС 150—160 уд/мин.

Уроки № 7,8

Задачи.

1. Продолжать обучение одновременным ходам на разной скорости передвижения.
2. Продолжать обучение торможению и повороту упором на склонах разной крутизны.
3. Развитие скоростной выносливости.

Использовать учебный круг в форме извилистой лыжни предыдущего урока. Пройти с учащимися один круг. Рассказать об изменении скорости при передвижении одновременными ходами. Ровные участки лыжни проходить одновременными одношажным и двухшажным ходами. Скорость должна возрастать постепенно. Вначале

применять двухшажный ход, с повышением скорости переходить на одношажный. В пологие подъемы идти медленно попеременным двухшажным ходом. На всех лыжнях, идущих под уклон, передвигаться с высокой скоростью только одновременными ходами — одношажным и бесшажным.

При выполнении одновременных ходов следить в основном за отталкиванием руками с наклоном туловища и ритмом движений. Постановка палок и отталкивание руками должно происходить быстро, выпрямление туловища по отношению к наклону делается медленнее. Напомнить о создании «жесткой системы» при отталкивании руками и держании ног в естественном состоянии, без сгибания их в коленных суставах.

Пройти четыре круга. После двух остановиться учащихся, сделать общие замечания и продолжать передвижение. Особо отстающим ученикам давать индивидуальные задания, способствующие овладению правильными движениями.

На учебных склонах разной крутизны повторить торможение упором. Выполнить подводящие упражнения:

— приглаживая снег, отвести в сторону задний конец левой лыжи, массу тела сосредоточить на правой согнутой ноге;

— то же, отвести задний конец правой лыжи;

— при спуске наискось поставить в упор задний конец нижней к склону лыжи;

— то же, поставить в упор задний конец лыжи три-четыре раза;

— торможение в любом месте склона.

Торможение упором выполнить при спуске наискось в правую и левую стороны.

При выполнении поворота в упор ставить верхнюю лыжу, плавно переносить на нее массу тела, спокойно входить в поворот. После поворота приставить лыжу рядом и продолжать спуск наискось в другом направлении. Следующий поворот производится в такой же последовательности выполнения всех движений. Учащихся, успешно справляющихся с заданием, переводить на более крутые склоны.

Подготовить на учебно-тренировочной лыжне замкнутый круг длиной 500 м. Пройти классическими способами пять кругов со скоростью выше соревновательной. 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. Продолжать учить передвижению попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами на разной скорости.

Принять контрольные нормативы на дистанции 5 км у юношей и 3 км у девушек (классический ход). Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами по извилистой лыжне на разной скорости. Напомнить, что переход к передвижению с повышенной скоростью надо делать постепенно, без нарушения структуры движений хода. Привлечь внимание учащихся к ускоренному и усиленному отталкиванию руками и ногами во время перехода и сохранению таких движений при дальнейшем передвижении с высокой скоростью. На учебном круге для каждого хода определить места, где скорость должна быть высокой. При расстановке ориентиров предусмотреть, чтобы передвижение по кругу происходило с переменной скоростью.

Наиболее простым без расстановки ориентиров является вариант, когда на первом круге все пологие подъемы учащиеся преодолевают попеременным двухшажным ходом с высокой скоростью, а на лыжнях под уклон и ровных участках идут медленно одновременными ходами. Второй проходят наоборот, на указанных местах одновременными ходами идут с высокой скоростью, попеременным двухшажным ходом — медленно. С чередованием такого задания пройти четыре круга.

После передвижения с переменной скоростью провести соревнования по лыжным гонкам классическим ходом. Трассой служат учебно-тренировочные круги в один и два километра. Порядок старта следующий. Юноши уходят на двухкилометровый круг, затем проходят круги в один и два километра. Девушки стартуют за юношами, затем проходят километровый круг. Такая организация соревнования позволит затратить минимальное время. Удаленность учащихся от места старта составит всего один километр. Время и занятое место сообщить учащимся для записи в «Тетрадь ПФП». Сравнить эти данные с показателями прошлого года.

Уроки № 11, 12

Задачи.

1. Продолжать обучение применению одновременного двухшажного конькового хода на различном рельефе

местности.

2. Принять контрольные нормативы на дистанциях 5 км у юношей и 3 км у девушек (коньковый ход).

Подготовить на площадке с уклоном 4—5° учебный круг для конькового хода размером 80—100х10—15 м. Пройти одновременным двухшажным коньковым ходом четыре круга. При передвижении под уклон обращать внимание на максимальный прокат. Согласовывать выполнение скользящего шага с выносом палок, не спешить с постановкой их на снег и выносом вперед. Дать возможность проскользнуть на одной лыже как можно дальше.

Передвигаясь в пологий подъем, учащиеся должны создавать «жесткую систему» «руки — туловище». Ставить палки на снег наклоном туловища и передавать на них массу тела. Продолжая наклонять туловище, использовать ее при отталкивании руками. Следить за разгибанием опорной ноги во время проката на одной лыже после отталкивания ногой и руками.

Прием контрольных нормативов провести в форме соревнований. Организация, подбор трасс, определение времени подробно изложены в предыдущих классах (8 класс, уроки № 13, 14, 10 класс, уроки № 9,10 и др.). Время и занятое место записать в «Тетради ПФП». Сравнить показанные результаты с данными соревнований классическим ходом.

Уроки № 13, 14

Задачи.

1. Продолжать обучение одновременному двухшажному коньковому ходу на разной скорости передвижения.
2. Продолжать обучение спускам с преодолением неровностей склона.
3. Развитие специальной выносливости.

Для решения первой задачи использовать учебный круг предыдущего урока. Пройти одновременным двухшажным коньковым ходом два круга. Держать под контролем на первом круге отталкивание ногой, на втором — отталкивание руками и прокат на одной лыже. Затем пройти четыре круга, изменяя скорость. Первую половину лыжни в пологий подъем проходить медленно, вторую — с высокой скоростью. Половину лыжни идущей под уклон, также преодолевать с низкой скоростью, другую половину — с высокой. Такое переменное передвижение выполнить на всех четырех кругах. При передвижении в подъем следить за отталкиванием ногой и руками, под уклон — за длительным прокатом на одной лыже.

На склонах разной крутизны проложить лыжни с преодолением бугров и впадин. Напомнить учащимся, что при преодолении бугра ноги в коленных суставах необходимо сгибать, а при преодолении впадины — разгибать. Поэтому во время спуска ноги в коленных суставах не закреплять, напротив, они должны быть расслабленными, делать непринужденные пружинистые покачивания. Пройти с соревновательной скоростью по замкнутому кругу длиной 1 км четыре раза юношам и три раза девушкам. Отдых между повторениями 3—4 мин. Пройти соревновательные круги длиной 2 км — юношам и 1 км — девушкам с ЧСС 130—150 уд/мин.

Уроки № 15, 16

Задача.

Принять контрольные нормативы на дистанции 10 км у юношей и 5 км у девушек без учета времени (свободный ход).

Принять контрольные нормативы в форме соревнований на дистанции 10 км у юношей и 5 км у девушек без учета времени. Дистанция 10 км у юношей состоит из прохождения знакомых учебно-тренировочных кругов в такой последовательности 1+2+1+2+1+2+1. Старт общий. Ход свободный. После того, как все учащиеся пройдут круг 1 км и перейдут на двухкилометровый, дается общий старт девушкам. Они проходят круги в таком порядке 2+1+2. Всем юношам сообщить время и занятое место для записи в «Тетради ПФП» и сравнить с данными прошлого года. При подведении итогов трех соревнований объявить абсолютных победителей среди юношей и двух соревнований — среди девушек, а также чемпионов класса на отдельных дистанциях и по видам лыжных гонок.

Для повышения активности учащихся и их интереса к урокам лыжной подготовки желательно подведение итогов проводить в торжественной обстановке с поощрением чемпионов классов и абсолютных победителей.

Оборудование «Стенда лыжника» с помещенными на нем итоговыми протоколами и фотографиями абсолютных победителей в своих классах — один из путей побуждения быть здоровым и добиваться успеха в соревнованиях на первенство своего класса за счет овладения техникой передвижения на уроках лыжной подготовки в течение десяти-одиннадцати лет учебы в школе. Уроки лыжной подготовки — это своеобразный полигон укрепления здоровья на базе высокой физической и технической подготовленности

учащихся и их ежегодного стремления к улучшению этих показателей.
В «Тетради показателей физической подготовленности» каждый ученик может проследить свой путь изменений, которые происходили на уроках лыжной подготовки с игры-соревнования на первом уроке на дистанции 100 м до последнего урока в одиннадцатом классе, участия в соревнованиях на дистанцию в сто раз длиннее.