

## 5 КЛАСС

### Планирование учебного материала

В 5 классе продолжается закрепление навыков отдельных элементов техники в скользящем шаге, попеременном двухшажном ходе и одновременном бесшажном ходе. Изучаются новые способы передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, коньковый ход без палок, спуск в высокой стойке, подъем «елочкой» и торможение «плугом».

При планировании необходимо предусмотреть продолжение освоения равновесия в скользящем шаге. Использовать для этого лыжню, идущую под уклон, создавая тем самым более трудные условия для длительного скольжения на одной лыже. Сохранение динамического равновесия в позе одно-опорного скольжения с остановкой маховой ноги довести до трех секунд.

В попеременном двухшажном ходе начинает изучаться наиболее трудный элемент техники — отталкивание рукой, на освоение которого потребуется много времени. В одновременном бесшажном ходе продолжается освоение отталкивания руками. Следует иметь в виду, что хорошо освоенное отталкивание руками в этом ходе оказывает положительное влияние на обучение отталкиванию рукой в попеременном двухшажном ходе.

При распределении времени на изучение новых способов передвижения необходимо учитывать уровень подготовленности. Если учащиеся достаточно уверенно выполняют скользящий шаг с длительным равновесием на одной лыже и одновременный бесшажный ход, то на обучение согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе много времени не потребуется.

Включение конькового хода без палок в учебный материал пятого класса предусматривает главным образом дальнейшее освоение одноопорного скольжения в иных условиях. Учащиеся при передвижении этим способом ставят в необходимость совершать скольжение только на одной лыже, так как по другому коньковые движения выполнить нельзя. В связи с тем, что ход осваивается на базе знакомых способов скользящего шага и поворота переступанием в движении, то изучение его можно начинать с первого урока.

На склоне основным учебным материалом является торможение плугом. На обучение этому способу потребуется больше времени, чем на подъем «елочкой». Однако при планировании шагов со скольжением на одной лыже, направленной в сторону, и сохранением позы с наклоном туловища, обеспечивающей длительное одноопорное равновесие, согласованность движений рук и ног, отталкивание ногой и перенос массы тела с толчковой ноги на маховую. Перед началом передвижения передние концы лыж разводятся в стороны, масса тела переносится на правую ногу, которая сгибается в коленном суставе (под-седание). Свободная от массы тела левая нога делает шаг в сторону, правая в это время выполняет быстрое отталкивание. В момент отрыва правой лыжи от снега масса тела с наклоном туловища переносится на левую ногу. Прямая правая нога поднимает лыжу над снегом на 10—15 см. Одноопорное скольжение на левой лыже продолжается как можно дольше. С замедлением скольжения правая нога, сгибаясь в коленном суставе, подносится к левой. После подседания на левой начинается следующий шаг в сторону правой ногой. Перекрестные движения рук и ног с остановками во время скольжения на одной лыже способствуют сохранению устойчивого равновесия.

**СПУСК В ВЫСОКОЙ СТОЙКЕ** применяется на склонах разной длины и крутизны, когда нет необходимости поддерживать высокую скорость передвижения — однако только после того, как освоено динамическое равновесие и появилась уверенность в своих силах. Спуск в высокой стойке требует повышенной мышечно-суставной чувствительности к изменению условий скольжения, так как незначительные их изменения зачастую приводят к падениям, ввиду затрудненного регулирования перемещения массы тела при малой площади опоры (малом угле устойчивости).

Техника выполнения спуска в высокой стойке довольно проста. Туловище почти прямое, руки опущены, держат палки кольцами назад или располагают под мышками, ноги слегка согнуты, колени выдвинуты вперед, таз расположен высоко. Надо иметь в виду, что сохранение устойчивого положения в такой стойке возможно лишь на прямой, хорошо накатанной лыжне, без бугров и впадин.

**ТОРМОЖЕНИЕ «ПЛУГОМ».** Замедление скорости при спуске со склона производится за счет разведения задних концов лыж широко в стороны, постановкой лыж в положение «плуга». Лыжи в это положение ставятся путем давления каблуков ботинок на грузовую площадку. Торможение регулируется сведением и разведением коленей. При сведении коленей лыжи оказывают повышенное торможение внутренними ребрами. Разведение коленей ставит лыжи более плоско, они как бы «приглаживают» снег, эффект торможения уменьшается. Во время торможения туловище находится в прямом положении и расположено над согнутыми коленями, руки опущены, держат палки кольцами назад.

**ПОДЪЕМ «ЕЛОЧКОЙ»** применяется при преодолении склона снизу вверх в прямом направлении. Во время выполнения подъема передние концы лыж разводятся в стороны, а лыжи ставятся на внутренние ребра. Чтобы обеспечить уверенное преодоление склона любой крутизны, надо создавать двойную опору, например на правую лыжу и левую палку. В дальнейшем, не нарушая согласованность поочередных (перекрестных) движений рук и ног, опираясь на лыжу и палку, а также сохраняя прямое положение туловища, использовать этот способ подъема в разнообразных условиях. Требования к выполнению — чем круче склон, тем больше разводятся передние концы лыж. При этом ступающие шаги «елочкой» делаются короче, чтобы не терялась опора на лыжу и палку.

## Уроки № 1,2

### Задачи.

1. Продолжать обучение длительному скольжению на одной лыже в скользящем шаге.
2. Ознакомить с переносом массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок.
3. Ознакомить со спуском в высокой стойке и подъемом «елочкой».

Подготовить на площадке с уклоном 2—3° учебную лыжню в форме вытянутого четырехугольника со сторонами 70—80 м и 10—15 м. Рядом с лыжней, идущей под уклон, уплотнить снег для выполнения конькового хода. После прохождения двух кругов скользящим шагом остановить учащихся и проверить их знания по технике этого способа передвижения. Заслушать ответы на вопрос: «Как правильно выполнить скользящий шаг?». Затем обобщить ответы и подвести итоги опроса. Отметить, что наиболее важным элементом техники скользящего шага является длительное одноопорное скольжение с остановкой маховой ноги. Подчеркнуть, что именно этот элемент техники предстоит осваивать на уроках лыжной подготовки. Научиться его выполнять так, чтобы продолжительность скольжения на одной лыже составляла не менее трех секунд. Перед началом передвижения по учебному кругу повторить подводящее упражнение «Шаг» (см. рис. 6). При выполнении упражнения необходимо особо выделить позу одноопорного скольжения. В этой позе учащиеся должны научиться стоять неподвижно от 5 до 10 с. Пройти три круга. На лыжне, идущей под уклон, передвигаться медленно с остановкой маховой ноги и длительным скольжением на одной лыже. На другой стороне учебного круга, на лыжне в пологий подъем, повысить скорость передвижения, шаги делать короче и следить за согласованностью движений рук и ног. Во время передвижения напоминать учащимся об увеличении длительности скольжения на одной лыже.

После прохождения трех кругов ознакомить с переносом массы тела в коньковом ходе без палок. Для этого выполнить упражнение «Маятник» с разведенными передними концами лыж в стороны. После перемещения массы тела на правую ногу левую прямую поднять над снегом на 10—15 см и задержаться в этом положении в течение 3—5 с. Затем перенести массу тела на левую ногу, правую прямую поднять и снова постоять в неподвижном положении 3—5 с. Повторить 5—6 раз маятнико-образные покачивания с ноги на ногу с остановками на каждой ноге по 3—5 с. Передвижение под уклон выполнять коньковым ходом с длительным скольжением на одной лыже, в пологий подъем применять скользящий шаг. Пройти три круга. На лыжне под уклон коньковым ходом идти медленно. Попытаться на лыже, идущей в сторону, сохранять длительное одноопорное скольжение.

В дальнейшем пройти еще шесть кругов. Каждый нечетный круг полностью проходить скользящим шагом. Следить, чтобы на лыжне под уклон шаги были длинные, в пологий подъем несколько короче. На четных кругах под уклон применять только коньковый ход. Стараться скользить на одной лыже как можно дольше. Седьмой круг пройти с палками. На лыжне под уклон — одновременным бесшажным ходом, в пологий подъем — попеременным двухшажным ходом.

На учебном склоне проложить 3—4 лыжни. Повторить спуск в стойке устойчивости 2—3 раза. Затем во время спуска соединить ноги и продолжать спуск в высокой стойке. Так постепенно производить переход из стойки устойчивости в высокую стойку.

При преодолении склона вначале применять подъем «полуелочкой» в правую и левую стороны, затем переходить к выполнению подъема «елочкой». Обращать внимание на согласованность движений рук и ног. При нарушении согласованности дать задание выполнить движения подъема «елочкой» на ровной местности с переходом на пологий склон.

## Уроки № 3,4

### Задачи.

1. Продолжать обучение согласованности движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге.
2. Ознакомить с отталкиванием рукой в попеременном двухшажном ходе.
3. Учить переносу массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок.
4. Учить согласованности движений рук и ног в подъеме «елочкой».

Для решения указанных задач использовать места занятий предыдущего урока. После прохождения двух кругов выполнить упражнение «Шаг с продвижением вперед» ступающими шагами и движениями рук. Сосредоточить внимание учащихся на согласованности движений рук и ног при выполнении 4—5 шагов. В позе одноопорного скольжения каждого шага маховая нога и руки в течение 5—6 с должны находиться в неподвижном положении. Объяснить, что смена рук происходит только одновременно с движением маховой ноги вперед. Указать, что и во время передвижения скользящим шагом при длительном скольжении на одной лыже маховая нога и руки также должны останавливаться и находиться в неподвижном состоянии до момента, когда маховая нога начнет движение вперед. Дать задание на лыжне, идущей под уклон, выполнять скользящий шаг, обращая внимание на длительное одноопорное скольжение с остановкой маховой ноги и рук. На лыжне в пологий подъем двигаться быстрее, шаги делать короче, четко согласовывать движения рук и ног. Пройти с выполнением этого задания четыре круга. Затем ознакомить учащихся с отталкиванием рукой в попеременном двухшажном ходе. Рассказать, что палку надо всегда ставить кольцом, обращенным назад (под острым углом к направлению движения), прилагать усилие, оказывая давление на петлю. Завершается отталкивание рукой путем ее разгибания за бедром, где палка должна удерживаться двумя-тремя пальцами и составлять вместе с рукой прямую линию. Пройти четыре круга. Чередовать передвижение попеременным двухшажным ходом на лыжне в пологий подъем, обращая внимание на отталкивание рукой, со скользящим шагом, держа палки за середину, на лыжне под уклон, контролируя длительное одноопорное скольжение и остановку маховой ноги и рук.

При обучении переносу массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок используется подводящее упражнение «Маятник» с продвижением вперед ступающими шагами в сторону. Перед выполнением упражнения необходимо объяснить учащимся, что перенос массы тела надо производить как можно позднее, в самый последний момент окончания шага в сторону («Косого шага»). Для более полного представления о переносе массы тела следует выполнить знакомое учащимся упражнение «Качели». При этом, принимая положение «Косого шага», надо следить за тем, чтобы находящаяся впереди лыжа была поставлена под углом 20—25° к направлению движения.

После выполнения этих упражнений начать передвижение по учебному кругу. Рядом с лыжней под уклон двигаться медленно коньковым ходом без палок с поздним переносом массы тела на маховую ногу и длительным скольжением на одной лыже. На лыжне в пологий подъем выполнять скользящий шаг на более высокой скорости передвижения. Пройти три круга. Провести игру «Кто меньше?» (см. Приложение I).

Обучение согласованности движений рук и ног в подъеме «елочкой» осуществлять на учебной площадке, имеющей уклон 4—5°. На этой площадке прокладывается несколько параллельных лыжней длиной 20—25 м. Передвижение по лыжне начинается попеременным двухшажным ходом. По мере увеличения крутизны постепенно, не нарушая согласованности движений рук и ног, передние концы лыж разводятся в стороны. Ставя лыжи на внутренние ребра и опираясь на палки, учащиеся переходят к выполнению подъема «елочкой». Ученикам, уверенно выполняющим этот способ, разрешается перейти на учебный склон предыдущего урока и самостоятельно приступить к выполнению спуска в высокой стойке и подъема «елочкой». Все оставшиеся продолжают осваивать согласованность движений рук и ног в подъеме «елочкой» на учебной площадке. По мере овладения данным способом учащиеся переходят на учебный склон, где приступают к выполнению спуска в высокой стойке и подъема «елочкой».

Пройти медленно, без остановок и ускорений, по учебно-тренировочной лыжне 2 км. При передвижении применять различные лыжные ходы в зависимости от рельефа местности. В конце задания проверить частоту сердечных сокращений (ЧСС). Она не должна превышать 140 уд/мин. Если ЧСС выше, это свидетельствует о превышении скорости. Объяснить учащимся, что ЧСС находится в тесной взаимосвязи со скоростью передвижения. Чем выше скорость, тем чаще сокращается сердце.

#### Уроки № 5,6 Задачи.

1. Учить длительному скольжению на одной лыже в коньковом ходе без палок.
2. Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе.
3. Учить разгибанию рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе.

Подготовить учебный круг в форме извилистой лыжни, проложенной на площадке с уклоном 3—5° (см. рис. 22). Перед началом передвижения по кругу повторить упражнение «Качели» с отведенной лыжей в сторону. При выполнении упражнения сохранять позу скольжения на одной лыже в течение 8—10 с. Затем выполнить упражнение «Косой шаг» с продвижением вперед и сохранением равновесия в позе одноопорного скольжения в течение 5—6 с. После выполнения этих упражнений напомнить учащимся об остановке маховой ноги во время скольжения на одной лыже и остановке рук, чтобы движения рук и ног в скользящем шаге были согласованными.

Напомнить также о продолжительном скольжении на одной лыже и в коньковом ходе без палок. Дать задание пройти три круга. Чередовать выполнение скользящего шага на лыжнях в подъем и под уклон 3—5° с коньковым ходом на лыжнях, идущих по ровной местности и под уклон 1—2°.

Обучение одновременному двухшажному ходу начинается с выполнения упражнений, способствующих освоению выноса палок кольцами вперед. Этот вынос производится не только движением рук, но и кистей. Для овладения движениями кистей следует выполнить подводящее упражнение.

И.п. — туловище слегка наклонить, ноги чуть согнуть в коленях, согнутые руки вынести до уровня глаз, держать палки кольцами-обращенными назад. 1 — движениями кистей переместить палки кольцами вперед и остановить их около передних концов/лыж; 2 — и.п. Повторить 6—8 раз.

Второе упражнение используется для освоения выноса палок кольцами, обращенными вперед. И.п. — туловище слегка наклонить, ноги чуть согнуть в коленных суставах, руки опустить, держать палки поднятыми над снегом. 1 — руки, согнутые в локтевых суставах, вынести до уровня глаз, движениями кистей переместить палки кольцами вперед и остановить около передних концов лыж; 2 — и.п. Повторить 6—8 раз.

Далее следует приступить к разучиванию согласованности движений рук и ног при выполнении первого шага в этом ходе и продолжать осваивать непривычное держание палок кольцами вперед. Чтобы лучше освоить эти элементы техники, рекомендуется подводящее упражнение «Первый шаг» (имитация первого шага одновременного двухшажного хода).

И.п. — туловище слегка наклонить, ноги чуть согнуть в коленных суставах, руки опустить, держать палки поднятыми над снегом, массу тела сосредоточить на правой ноге. 1 — сгибая правую ногу, шаг левой, с одновременным движением рук, выносящих палки, и наклоном туловища вперед, массу тела перенести на левую ногу, правую прямую поднять над снегом на 10—15 см, согнутые руки остановить на уровне глаз, палки движением кистей переместить кольцами вперед до передних концов лыж; 2 — шаг левой назад, возвратиться в и.п. Повторить 6—8 раз, делая шаг сначала левой ногой, затем правой.

После разучивания упражнения «Первый шаг» приступить к выполнению полной имитации хода. Рассказать, что имитационное упражнение выполняется на три счета. Кроме того, оно может сопровождаться словами «шаг-шаг-толчок». Имитация хода выполняется из и.п., разученного в упражнении «Первый шаг». Для обучения согласованности движений рук и ног дается краткое описание имитационного упражнения, выполняемого на три счета:

1 — шаг левой, вынос палок кольцами вперед; 2 — шаг правой, движением кистей переместить палки кольцами назад; 3 — наклон туловища с отталкиванием руками (обозначить, т. е. палки на снег не ставить) и приставлением маховой ноги к опорной.

Дать задание: во время передвижения одновременным двухшажным ходом контролировать движения счетом или словами. Рассказать как использовать способы передвижения на различном рельефе местности. Пройти три круга. При наличии грубых ошибок своевременно останавливать учащихся и делать соответствующие ошибкам указания. Применять подводящие упражнения, способствующие ликвидации ошибок. Мелкие ошибки исправлять на ходу.

Для овладения разгибанием рук при отталкивании в одновременном бесшажном ходе применяется подводящее упражнение, которое выполняется вначале на месте, а потом в движении.

И.п. — о.с. — руки, согнутые до прямого угла, вынести вперед, локтевые суставы плотно прижать к туловищу, держать палки кольцами назад. 1 — наклон туловища до горизонтального положения с разгибанием рук, палки держать двумя-тремя пальцами (рука и палка составляют прямую линию); 2 — и.п.

Разгибание рук при первых попытках производить медленно, затем постепенно переходить к ускорению движений. Повторить упражнение 10—12 раз. Пройти три круга. На лыже под уклон 3—5° применять одновременный бесшажный ход, обращая внимание на быстрое разгибание рук при отталкивании.

Провести игру «Командная гонка» (см. Приложение I) со стартом каждой команды 2 раза. Длина дистанции — учебный круг. Время прохождения дистанции определять секундомером по последнему участнику. Побеждает команда, показавшая наименьший результат. Состав команды 8—12 человек.

Обучение опоре на палки в подъеме «елочкой» следует осуществлять на склоне с постепенным увеличением крутизны. На таком склоне необходимо спокойно, плавно переходить с попеременного двухшажного хода на подъем «елочкой». При этом продолжать уверенно опираться на палки. Ставить их с ускорением, «ударом», без нарушения согласованности движений рук и ног. Постепенно, неторопливо увеличивать разведение передних концов лыж в стороны и ставить их на внутренние ребра.

На учебном склоне выполнять спуски в высокой стойке с различными заданиями: спуски в шаге, со сменой ног, со сгибанием и разгибанием ног, с прыжками, с узким и широким ведением лыж. Для обучения спуску в высокой стойке и подъему «елочкой» целесообразно использовать

встречные склоны крутизной от 7—8° до 12—14° с прокладкой нескольких замкнутых кругов.

Пройти со средней скоростью, не останавливаясь, по учебно-тренировочной лыжне 2 км. Перед передвижением предупредить учащихся о рациональном применении лыжных ходов на различном рельефе местности. Проверить в конце задания ЧСС. Она не должна превышать 160 уд/мин. Указать, что учащиеся, имеющие отклонения ЧСС в большую или меньшую стороны, задание выполнили неправильно.

## Уроки № 7,8

### Задачи.

1. Учить постановке палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе.
2. Учить второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе.
3. Ознакомить с торможением «плугом».
4. Оценить технику выполнения подъема «елочкой».

На площадке с уклоном 2—3° подготовить учебный круг в форме вытянутого четырехугольника со сторонами 70—80 м и 10—15 м. После прохождения двух кругов скользящим шагом, держа палки за середину, и двух кругов лыжными ходами приступить к обучению учащихся постановке палки на снег и приложению усилий при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Для освоения постановки палки на снег выполнить подводящее упражнение.

И.п. — посадка лыжника, правая, слегка согнутая, рукавпере-ди на уровне плеча, держит палку кольцом назад; лучезапястный, локтевой и плечевой суставы закреплены. 1 — туловище наклонить, поставить палку на снег быстро «ударом» (делать движение только в тазобедренных суставах); 2 — и.п. Поставить палку на снег наклоном туловища по 10—12 раз правой и левой рукой.

Представление о приложении усилия при отталкивании рукой формируется при выполнении следующего упражнения (имитация отталкивания рукой).

И.п. — посадка лыжника, правая, слегка согнутая, рука впереди на уровне плеча, держит палку кольцом назад. 1 — согнуть руку до прямого угла, локтевой сустав и плечо прижать к туловищу (первая половина отталкивания за счет передачи массы тела и сгибания руки); 2 — резко разогнуть руку, кисть отвести дальше за бедро (вторая половина отталкивания за счет разгибания руки); 3 — держать палку двумя-тремя пальцами неподвижно (рука и палка составляют прямую линию); 4 — вынести руку вперед в и.п. (держать палку в кисти руки наискось, по диагонали, кольцом назад). Выполнить имитацию отталкивания по 8—10 раз каждой рукой.

Пройти четыре круга. На лыжне в пологий подъем применять попеременный двухшажный ход. Сконцентрировать внимание учащихся на постановке палки «ударом», сгибании руки и ее разгибании за бедром. На первой половине лыжни, идущей под уклон, применять одновременный двухшажный ход. После того, как скорость повысится, перейти на одновременный бесшажный ход. В этом ходе обращать внимание на наклон туловища и такое же движение сгибания и разгибания рук при отталкивании, как в попеременном двухшажном ходе.

Продолжать обучение согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Вначале повторить упражнение «Первый шаг» с выносом палок кольцами вперед, затем разучить упражнение «Второй шаг» с перемещением палок кольцами назад.

И.п. — масса тела на левой ноге, правая прямая поднята над снегом на 10—15 см, туловище наклонено, руки держат палки кольцами вперед. 1 — сгибая левую ногу (подседание), шаг правой, массу тела перенести на правую, левую ногу прямую поднять над снегом на 10—15 см, сохранить наклон туловища кистями рук переместить палки кольцами назад; 2 — правой шаг назад, возвратиться в и.п. Повторить 6—8 раз.

Продолжить выполнение упражнения без возвращения в и.п. Находясь в положении шага, движением кистей переместить палки кольцами вперед. Сделать шаг с перемещением палок кольцами назад, принять одноопорное положение с наклоном туловища. Затем снова кольца палок переместить вперед. Во время очередного шага палки перевести кольцами назад. И так выполнить 8—10 шагов.

Пройти четыре круга. В попеременном двухшажном ходе обращать внимание на постановку палки и выполнение первой и второй половины отталкивания рукой. При выполнении одновременного двухшажного хода учащиеся должны следить за согласованностью движений рук и ног.

Дать задание пройти три раза по 300 м с постепенным повышением скорости до соревновательной. Отдых между повторениями должен составлять 2—3 мин. Наиболее приемлемой организацией повторного прохождения дистанции 300 м является такая, при которой наиболее сильные учащиеся становятся первыми, за ними располагаются ученики средней подготовленности и замыкают колонну слабые. Все учащиеся начинают передвижение одновременно с дистанцией 3—5 м. Обычно в начале идут мальчики, за ними — девочки. Иногда сильных девочек можно размещать в колонне со средними мальчиками.

Подобрать учебный склон с площадкой выката 6—10 м. Подготовить замкнутый круг.

Повторить спуск в высокой стойке и подъем «елочкой». Пройти три круга. Разучить стойку торможения «плугом»: туловище прямое, руки опущены, палки не касаются снега, задние концы лыж широко разведены в стороны, ноги согнуты в коленных суставах. Выполнить 5—6 пружинистых покачиваний, 3—5 прыжков, не изменяя положения лыж, приглаживание снега правой, затем левой ногой. Из основной стойки давлением каблука ботинка отвести правую лыжу в сторону, затем левую и принять стойку торможения. Выполнить принятие стойки 5—6 раз. Дать задание: после спуска на площадке выката перед остановкой путем давления каблуками ботинок на грузовую площадку задние концы лыж как можно шире развести в стороны и остановиться. По мере освоения торможения начало разведения задних концов лыж постепенно приближать к склону.

Технику выполнения подъема «елочкой» на склоне оценить во время непрерывного передвижения по кругу. Критерии оценки техники выполнения подъема «елочкой»: 6 — четкая согласованность движений рук и ног, уверенная опора на палки, регулируется ширина разведения передних концов лыж и постановка их на внутренние ребра;

4 — наличие согласованности движений рук и ног, уверенная опора на палки, разведение передних концов лыж не регулируется;

3 — нарушение согласованности движений рук и ног, неуверенная опора на палки.

После того, как все мальчики получают оценку за подъем «елочкой», дать им задание: пройти медленно по учебно-тренировочной лыжне 3 км. Когда у всех девочек будет оценен подъем «елочкой», они также уходят на непрерывное передвижение. Им дается задание пройти 2 км.

## Уроки № 9, 10

### Задачи.

1. Учить движению руки за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе.
- 2.- Учить движению маховой ноги и наклону туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе.
3. Учить разведению задних концов лыж и спуску в стойке торможения «плугом».
4. Оценить технику выполнения спуска в высокой стойке.

Подготовить учебный круг на площадке с незначительным уклоном около 1—2°. Проложить лыжню в форме вытянутого четырехугольника со сторонами 80—100 м и 10—12 м. Рядом с лыжней, идущей под уклон, уплотнить снег для выполнения конькового хода. Пройти четыре круга без палок. На лыжне под уклон первый и третий круги пройти скользящим шагом, а второй и четвертый — коньковым ходом с длительным скольжением на одной лыже, остановкой маховой ноги и рук, чтобы обеспечить четкую согласованность движений. Передвижение должно быть медленным, неторопливым, обеспечивающим формирование чувства динамического равновесия. На лыжне в пологий подъем скользящий шаг выполнять на более высокой скорости, обращая внимание на подседание и полное выпрямление ноги при окончании отталкивания, на наклон туловища и большую амплитуду движений рук. Все четыре круга пройти непрерывно, без остановок. Методические указания делать по ходу движения.

Для освоения движения руки за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе выполнить подводящее упражнение, которое позволяет сформировать у учащихся представление об этом движении.

И.и. посадка ЛЫЖНИКА, согнутые до прямого угла руки вынести вперед, суставы прижать к туловищу, держать палки полупрямыми назад. 1 — разогнуть правую руку, отвести кисть дальше назад, за бедро; 2 — и.п.; 3 — то же движение левой рукой; 4 — и.п.

Выполнить разгибание каждой руки по 8—10 раз. Можно повторить многократно имитацию отталкивания только одной рукой, потом другой, т.е. без чередования движения рук. Затем вновь возвратиться к попеременному разгибанию правой и левой руки. Постепенно переходить к быстрому, акцентированному разгибанию руки в локтевом суставе и ускоренному отведению кисти за бедро.

После прохождения двух кругов в подъем попеременным двухшажным ходом, а под уклон одновременным двухшажным ходом разучить еще одно упражнение для освоения движения руки за бедро при окончании отталкивания.

И.п. — посадка лыжника, локти прижать к туловищу, правую руку, согнутую в локтевом суставе на 90°, вперед, держать палку в кисти по диагонали, кольцом назад; левую прямую назад, за бедро, держать палку тремя пальцами (большим, указательным, средним; рука и палка составляют прямую линию). 1 — не отрывая локти от туловища разогнуть правую руку, кисть отвести дальше назад, за бедро, согнуть левую, не отрывая ее от туловища, кисть вынести вперед, держать палку кольцом назад; 2 — то же, сменить положение рук; 3—4 — то же.

Пройти два круга с таким же применением ходов, как на предыдущих. Обращать внимание на разгибание руки и движение кисти при окончании отталкивания за бедро.

Продолжать обучение согласованности движений рук и ног при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Использовать для этого подводящее упражнение «Толчок».

И.п. — поза одноопорного скольжения на правой ноге, находящуюся сзади левую прямую поднять над снегом на 10—15 см, туловище наклонить, слегка согнутыми руками держать палки на уровне глаз кольцами назад. 1 — согнуть руки до прямого угла, одновременно с наклоном туловища до горизонтального положения их разогнуть (обозначить отталкивание руками), отводя кисти дальше назад, за бедра и, приставляя левую (маховую) ногу к правой (опорной), смотреть за передние концы лыж; 2 — пауза, задержаться в этом положении (прокат на двух лыжах); 3 — выпрямиться; 4 — принять позу одноопорного скольжения на левой; 1—4 — то же, поза одноопорного скольжения на правой. Повторить 8—10 раз.

Пройти один круг и выполнить имитацию хода в целом под слова «шаг-шаг-толчок». Если согласованность движений рук и ног в ходе нарушается, выполнить упражнения «Первый шаг», «Второй шаг» и «Толчок» раздельно, а затем все соединить. Построить структуру движений хода. Пройти четыре круга. Сконцентрировать внимание учащихся в попеременном двухшажном ходе на движении руки при отталкивании дальше назад, за бедро, в одновременном двухшажном ходе — на согласованности движений рук и ног.

Затем дать задание пройти с постепенным повышением скорости четыре учебных круга, делая отдых между кругами 1—2 мин.

Для освоения торможения «плугом» использовать склон предыдущего урока. Повторить стойку торможения на месте. Принять стойку четыре раза. Давлением каблука ботинка на грузовую площадку отвести, приглаживая снег, задний конец правой лыжи в сторону. Равномерно распределить массу тела на обе лыжи. Задержаться в стойке торможения 3—5 с. Сделать в этой стойке несколько пружинистых покачиваний. Затем принять стойку торможения путем отведения в сторону левой лыжи.

До начала выполнения спусков с торможением на площадке выката установить ориентир, после пересечения которого должно начинаться снижение скорости. Объяснить, что при торможении задние концы лыж необходимо разводить как можно шире. По мере освоения торможения за счет повышения скорости усложнять условия его выполнения. Для этого постепенно приближать установленный ориентир к склону — вначале на 1—2 м, затем поставить еще ближе. Таким образом, последующие торможения будут выполняться на более высокой скорости.

Следующее упражнение применяется для освоения стойки торможения при спуске со склона. Принять на месте перед спуском стойку торможения и, удерживая задние концы лыж разведенными в стороны, совершить спуск, не нарушая положение лыж. Во время спуска лыжи должны быть поставлены плоско и как бы приглаживать снег.

Оценку техники выполнения спуска в высокой стойке произвести после разучивания торможения «плугом».

Критерии оценки техники выполнения спуска в высокой стойке:

5 — туловище почти прямое, ноги согнуты в коленных суставах, таз высоко, руки опущены, держат палки кольцами назад или прижатыми под мышками, спуск уверенный с хорошей устойчивостью;

4 — туловище излишне наклонено, ноги почти прямые, спуск неуверенный, устойчивость нарушается, есть стремление поднять руки и вынести палки вперед;

3 — туловище наклонено, ноги прямые, руки вперед, делаются попытки сохранить равновесие путем опоры на палки.

Пройти 2 км с ЧСС 120—130 уд/мин.

## Уроки № 11, 12

### Задачи.

1. Учить согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе и оценить технику их выполнения.
2. Продолжать обучение отталкиванию рукой в попеременном двухшажном ходе.
3. Учить сведению коленей и постановке лыж на внутренние ребра в торможении «плугом».

Для решения поставленных задач использовать места занятий предыдущего урока. Пройти без палок четыре круга, применяя на лыжне под уклон коньковый ход, в пологий подъем — скользящий шаг. В том и другом способах сосредоточить внимание учащихся при прохождении первого круга на переносе массы тела и наклоне туловища, второго — согласованности движений рук и ног, третьего — длительности одноопорного скольжения, четвертого — отталкивании ногой. Первый и третий круги пройти медленно, второй и четвертый — быстро.

Для более прочного освоения согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе выполнить имитацию этого хода под счет «раз-два-три» или сопровождая движения словами «шаг-шаг-толчок».

И.п. — посадка лыжника, руки опустить, держать палки, не касаясь снега, кольцами назад. 1 —

шаг левой, перенести на нее массу тела, правую прямую ногу поднять над снегом на 10—15 см, увеличить наклон туловища, согнутые до прямого угла руки вынести вперед до уровня плеч, остановить движение палок около передних концов лыж; 2 — шаг правой, перенести на нее массу тела, левую прямую ногу поднять над снегом на 10—15 см, сохранить наклон туловища, руки слегка выпрямить и оставить немного согнутыми в локтевых суставах, кистями перевести палки кольцами назад; 3 — одновременно с наклоном туловища согнуть руки до прямого угла и разогнуть их за бедрами, левую ногу опустить к правой, туловище наклонить до горизонтального положения, смотреть за передние концы лыж. Выполнить имитационное упражнение три раза под счет учителя, затем три раза самостоятельно. Пройти два круга. На лыжне под уклон обращать внимание на согласованность движений рук и ног в этом ходе, в пологий подъем — на отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.

Повторить упражнения, разученные на предыдущем уроке, которые позволяют сформировать представления о движении руки за бедро при окончании отталкивания. Вначале упражнения выполнять под счет учителя, затем самостоятельно. Во время самостоятельного выполнения давать методические указания ученикам, делающим упражнения неправильно.

Дать задание пройти четыре круга. Постоянно осуществлять контроль над разученными элементами техники. Чередовать способы ходов: на лыжне в пологий подъем — попеременный двухшажный ход, под уклон — одновременный двухшажный ход. При прохождении третьего и четвертого круга оценить технику выполнения этого хода.

Критерии оценки техники выполнения одновременного двухшажного хода:

5 — четкая согласованность движений рук и ног, скользящие шаги выполняются с наклоном туловища и поздним переносом массы тела;

4 — наличие согласованности движений рук и ног, недостаточный наклон туловища, отсутствует двухопорное скольжение;

3 — нарушение согласованности движений рук и ног, нет наклона туловища, появление двухопорного скольжения.

Продолжать обучение торможению «плугом». Повторить 4—6 раз принятие стойки торможения. Давлением каблука ботинка на грузовую площадку отвести в сторону плотно прижатый к снегу задний конец правой лыжи, потом левой, и наоборот, вначале левой, затем правой. Затем выполнить 5—6 спусков с торможением на площадке выката, стараясь разводить задние концы лыж в стороны как можно шире, сохраняя устойчивое равновесие. Чтобы освоить торможение «плугом», на склоне необходимо научиться сохранять разведенные задние концы лыж во время спуска. Для этого повторить разученное на предыдущем уроке упражнение — спуск в стойке торможения.

Первые попытки разведения задних концов лыж на склоне необходимо выполнять на невысокой скорости, т. е. сразу после начала спуска. Переход от спуска к торможению должен происходить следующим образом. Давлением каблуков ботинок на грузовые площадки развести задние концы лыж в стороны, неотрывая их от снега, сильно согнуть ноги в коленных суставах и вывести колени вперед, таз не опускать, сохранять прямое положение туловища с опущенными руками, палками не касаться снега. Такую стойку торможения удерживать до полной остановки. Выполнить несколько спусков с переходом в торможение «плугом» в самом начале склона.

Регулирование скорости производится сведением коленей, плоско поставленные лыжи оказываются на внутренних ребрах. Это положение лыж приводит к снижению скорости. Для того, чтобы лучше почувствовать движение коленей, выполнить их сведение и разведение в стойке торможения на месте. Затем дать задание: начинать спуск на плоско поставленных лыжах в «плуге», а после преодоления половины склона свести колени и перевести положение лыж на внутренние ребра. Каждый учащийся должен заметить снижение скорости спуска. Последующие спуски в стойке торможения на плоско поставленных лыжах чередовать со спусками на лыжах, переведенных на внутренние ребра.

Определить место стартовой площадки. Подготовить трассу, на которой будут приниматься контрольные нормативы на дистанциях 1 и 2 км. Наилучшим вариантом расположения трассы является такой, в котором место старта находится в ее середине. Одна половина дистанции уходит в одну сторону, а другая — в противоположную, как лепестки у ромашки. Пройти 4 км с ЧСС 120—140 уд/мин.

#### Уроки № 13, 14

##### Задачи.

1. Учить разведению и сведению задних концов лыж во время спуска со склона и оценить технику выполнения торможения «плугом».
2. Принять контрольные нормативы на дистанции 1 км.

Для повышения эффективности обучения торможению «плугом» целесообразно подобрать ровный склон крутизной 8—10°, длиной не менее 15—20 м и шириной 10—15 м. Подготовить



два-три места для торможения. Передвижение учащихся организовать по двум замкнутым кругам. На этом склоне поочередно выполнить разученные на предыдущих уроках упражнения. При выполнении упражнений необходимо соблюдать такую последовательность:

- торможение на площадке выката с момента падения скорости до полной остановки;
- торможение на середине площадки выката на повышенной скорости;
- торможение, начинающееся в начале площадки выката;
- торможение на вершине склона;
- торможение на середине склона;
- торможение в конце склона на высокой скорости.

Во всех упражнениях принимать стойку торможения с широко разведенными задними концами лыж.

Для более прочного освоения торможения использовать упражнение: спуск со склона с многократным разведением и сведением задних концов лыж. Во время первых спусков делать 2—3 разведения и сведения, на последующих число разведений и сведений задних концов лыж должно постепенно возрастать. Повторить спуски с разведением и сведением задних концов лыж 6—10 раз.

Прочное овладение этим упражнением позволит в дальнейшем применять торможение «плугом» в любой момент по мере необходимости. Учащиеся освоят такой способ передвижения на лыжах, который способствует формированию у них чувства уверенности в своих силах и снятию чувства страха при выполнении спусков со склонов разной крутизны.

Оценить технику выполнения торможения «плугом» во время непрерывного передвижения по кругам. Критерии оценки техники выполнения торможения «плугом»:

5 — прямое положение туловища с опущенными руками, ноги в коленных суставах согнуты, лыжи уверенно ставятся в положение «пруса»;

4 — прямое положение туловища с опущенными руками, ноги в коленных суставах согнуты мало, лыжи не всегда уверенно ставятся в положение «пруса»;

3 — туловище наклонено, есть попытки вынести руки с палками вперед, ноги почти прямые, неуверенная постановка лыж в положение «пруса».

Прием контрольных нормативов на дистанции 1 км провести в форме соревнований по лыжным гонкам на первенство класса. Чемпионов класса определить отдельно среди мальчиков и девочек. Сообщить результаты соревнований — время и занятое место. Эти данные учащиеся должны записать в «Тетради ПФП» и сравнить с показателями прошлого года.

#### Уроки № 15, 16

##### Задачи.

1. Оценить технику выполнения попеременного двухшажного хода.
2. Продолжать учить длительному скольжению на одной лыже в коньковом ходе без палок и оценить технику его выполнения.
3. Принять контрольные нормативы на дистанции 2 км.

На ровной площадке проложить учебную лыжню в форме вытянутого четырехугольника со сторонами 80—10 м и 8—10 м. С одной длинной стороны круга, рядом с лыжней, уплотнить снег для выполнения конькового хода. Пройти медленно два круга. На лыжне под уклон применять одновременный двухшажный ход, в пологий подъем — попеременный двухшажный ход.

После выполнения этого задания остановить учащихся и повторить подводящие упражнения на освоение отталкивания рукой в попеременном двухшажном ходе в таком порядке:

— постановка палки на снег;

— приложение усилия в первой половине отталкивания (сгибание руки) и во второй половине отталкивания (разгибание руки) без постановки палок на снег;

— разгибание прижатой к туловищу левой руки за бедром;

— разгибание прижатой к туловищу правой руки за бедром;

— поочередное разгибание прижатых к туловищу рук за бедром.

Затем начать передвижение попеременным двухшажным ходом по кругу, ограничив двумя флажками отрезок 30—40 м. Обращать внимание на отталкивание рукой. Пройти три круга. Во время непрерывного передвижения на ограниченном отрезке оценить технику выполнения попеременного двухшажного хода.

Критерии оценки техники выполнения попеременного двухшажного хода:

5 — четкая согласованность движений рук и ног с наклоном туловища, полное разгибание ноги при отталкивании, отсутствует двухопорное скольжение, постановка палки под острым углом к направлению движения, окончание отталкивания рукой за бедром;

4 — четкая согласованность движений рук и ног с наклоном туловища, полное разгибание ноги при отталкивании, отсутствует двухопорное скольжение, палки не всегда ставятся под острым углом к направлению движения, окончание отталкивания рукой около бедра;

3 — наличие согласованности движений рук и ног с наклоном туловища, неполное разгибание ноги при отталкивании, появление двухопорного скольжения, палка ставится вертикально,

отталкивание рукой заканчивается перед бедром.

Положить палки на снег и выполнить упражнение «Косой шаг» с продвижением вперед и сохранением равновесия в позе одноопорного скольжения в течение 8—10 с. Затем при передвижении по кругу чередовать скользящий шаг с коньковым ходом. На уплотненном снегу выполнять коньковый ход, на других участках учебного круга — скользящий шаг. Пройти четыре круга. Во время непрерывного передвижения оценить технику выполнения конькового хода без палок.

Критерии оценки техники выполнения конькового хода без палок:

5 — ярко выраженный длительный прокат на одной лыже с остановкой маховой ноги и наклоном туловища;

4 — наличие проката на одной лыже с прямой маховой ногой и наклоном туловища;

3 — короткий прокат на одной лыже, маховая нога согнута, нет наклона туловища.

Провести соревнования по лыжным гонкам на дистанции 2 км. Использовать для этого трассу, подготовленную на предыдущих уроках, с расположением стартовой площадки в середине двухкилометрового круга. Такое расположение места старта удобно тем, что учащиеся удаляются от учителя всего на 500 м. После преодоления первой километровой петли, половины дистанции, учащиеся проходят мимо учителя, и у него есть возможность наблюдать за ними и контролировать их передвижение. Наряду с этим учащиеся не удаляются на большое расстояние от места старта, что создает благоприятные условия для оказания помощи в случае непредвиденных обстоятельств.

При подведении итогов сообщить время и занятое место. Эти данные учащиеся должны записать в «Тетрадь ПФП».

В целях повышения интереса к урокам лыжной подготовки и привлечения учащихся к систематическим занятиям спортом определить абсолютных победителей в классе по результатам двух соревнований. При определении абсолютных победителей могут быть использованы различные варианты. Наиболее приемлемым является вариант использования «Таблицы оценки результатов соревнований по лыжным гонкам». В этой книге раздел индивидуальных лыжных гонок среди женщин содержит оценку результатов в очках на дистанциях, начиная с одного километра. Абсолютные победители среди мальчиков и девочек определяются по наи большей сумме очков, начисленных за показанное время на дистанциях 1 и 2 км. По убывающему количеству очков распределяются места у всех учащихся класса. Данный вариант позволяет определить победителей в параллели, т.е. среди всех пятых классов. Организация и проведение такой игры-соревнования даст возможность активизировать учащихся и повысить интерес к спорту.

Число очков двух соревнований и занятое место своевременно сообщить учащимся для записи в «Тетради ПФП».