

6 КЛАСС

Планирование учебного материала

В 6 классе продолжается изучение элементов техники всех способов хода, которые изучались ранее, на разной скорости передвижения — например, переноса маховой ноги в скользящем шаге, движения туловища с различной амплитудой в одновременном бесшажном ходе. В попеременном двухшажном ходе продолжается освоение отталкивания рукой и начинается изучение переноса маховой ноги. После овладения согласованностью движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе приступают к изучению отталкивания руками. В коньковом ходе продолжает осваиваться длительное равновесие при скольжении на одной лыже, идущей в косом направлении. Палки держатся в руках, но отталкивание ими не производится, они располагаются подмышками, прижатыми к туловищу. Изучение спусков, подъемов и торможений осуществляется на склонах крутизной 10—14°. В планировании необходимо предусмотреть повторение спусков, подъемов и торможений, изученных в предыдущих классах.

Предусмотреть также постепенное увеличение длины отрезков, проходимых с высокой скоростью, и число их повторений. Непрерывное передвижение с ЧСС 130—140 уд/мин довести до 5—6 км.

Распределение учебного материала по урокам представлено в таблице 6.

Техника способов передвижения на лыжах

СПУСК НАЙСКОСЬ (косой). При спусках наискось всегда различают верх склона и его низ. По этой терминологии осуществляется и различие лыж. Во время спуска в правую сторону правая лыжа называется верхней, левая — нижней, в левую сторону, наоборот, левая лыжа становится верхней, а правая — нижней.

При спусках наискось положения туловища, рук и ног остаются такими же, как при прямом спуске. Однако масса тела больше сосредоточена на нижней лыже. Для повышения устойчивости в переднезаднем направлении верхняя лыжа выдвигается на одну ступню вперед (стойка устойчивости, изученная в первом и втором классах). Чтобы предупредить соскальзывание, лыжи ставятся на ребра. Обычно при спусках наискось используется основная стойка.

ПОДЪЕМ СТУПАЮЩИМ ШАГОМ. Техника выполнения подъема ступающим шагом большой сложности не представляет. По структуре движений он совпадает с попеременным двухшажным ходом. При использовании подъема на склонах разной крутизны необходимо обеспечить хорошее сцепление лыж со снегом, т.е. предотвратить проскальзывание лыжи назад. Для этого необходимо ставить лыжи на снег, прихлопывая «ударом» или, образно говоря, хлопком. При этом опора на одну лыжу и две палки обеспечит уверенность преодоления склона. Соблюдать правило: чем круче склон — тем короче шаг и сильнее хлопок лыжей.

ТОРМОЖЕНИЕ УПОРОМ применяется при спусках наискось. Чтобы регулировать скорость при спуске наискось, т.е. управлять скоростью, следует использовать торможение упором. Техника выполнения этого способа торможения заключается в отведении заднего конца нижней лыжи и постановке ее на внутреннее ребро. При этом необходимо соблюдать следующее правило — чем выше скорость, тем больше должен быть угол отведения лыжи и постановка ее на внутреннее ребро.

При спуске наискось во время выполнения торможения масса тела сосредоточена на верхней лыже, нога значительно согнута в коленном суставе, туловище прямое, над верхней лыжей. Задний конец нижней лыжи путем выпрямления ноги отводится в сторону, лыжа ставится на ребро. За счет изменения угла нижней лыжи и постановки ее на ребро регулируется скорость во время спуска со склона.

Уроки № 1,2

Задачи.

1. Ознакомить с движением маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе.
2. Ознакомить с движением туловища в одновременном бесшажном ходе в зависимости от скорости передвижения.

3. Учить переходу из высокой стойки в низкую во время спуска.

На площадке с уклоном 2—4° подготовить учебный круг в форме извилистой лыжни (1 класс, урок № 1). Пройти два круга скользящим шагом, обращая внимание на отталкивание ног, согласованность движений рук и ног при длительном скольжении на одной лыже. В зависимости от места передвижения должно быть обязательное различие в его выполнении. На лыже под уклон маховая нога и руки во время скольжения на одной лыже фиксируются в неподвижное положение. Остановка рук и ноги позволяет не нарушать согласованность движений и обеспечивает сохранение длительного динамического равновесия на одной лыже. На лыже в пологий подъем длина шага короче, при каждом шаге происходит четкая смена положений рук, скорость передвижения возрастает постепенно. Все эти изменения способствуют непрерывному передвижению в пологий подъем с ярко выраженной согласованностью движений рук и ног. На ровной лыже шаг становится длиннее. Благодаря увеличению амплитуды движений согласованность работы рук и ног сохраняется.

Остановить учащихся на лыжах, идущих по ровному рельефу, и, не делая поворота, ознакомить с подводящими упражнениями для овладения переносом маховой ноги в скользящем шаге.

И.п. — одноопорное положение на левой с наклоном туловища, руки опустить, правую прямую ногу поднять над снегом на 10—15 см. 1 — мах правой вперед; 2 — и.п. Выполнить 6—8 маховых движений правой ногой, затем левой.

Чтобы почувствовать влияние инерции быстрого переноса маховой ноги на скорость передвижения, разучить подводящее упражнение «Мах».

И.п. — такое же, какое было в предыдущем упражнении. 1 — сохраняя наклон туловища, опустить правую ногу до уровня левой; 2 — не останавливая маховое движение правой, ускорить ее продвижение вперед и после переноса на нее массы тела за счет приобретенного ускорения (по инерции) проскользнуть на правой лыже, левую прямую, оставшуюся сзади ногу поднять над снегом на 10—15 см и остановить. Продолжить скольжение на правой лыже до полной остановки; 3—4 — то же, делать мах левой ногой с последующим скольжением на левой лыже.

Пройти один круг с выполнением этого упражнения. Следить за ускоренным переносом маховой ноги с последующим скольжением на одной лыже. Затем пройти еще два круга. Сосредоточить внимание при выполнении скользящего шага на переносе маховой ноги, ускоряя ее движение с начала выпада.

Перед тем, как ознакомить учащихся с изменением амплитуды движения туловища в одновременном бесшажном ходе в зависимости от скорости передвижения, целесообразно повторить имитационное упражнение этого хода.

И.п. — поза окончания отталкивания палками. Туловище наклонено до горизонтального положения, руки отведены назад и составляют с палками прямую линию, ноги находятся в естественном состоянии. 1 — выпрямляя туловище до вертикального положения, вынести палки кольцами назад, кисти рук остановить на уровне плеч; 2 — наклоняясь, согнуть руки в локтевых суставах до прямого угла и разогнуть их за бедрами, прийти в и.п. (обозначить отталкивание руками, т. е. отталкивание без постановки палок на снег).

Объяснить учащимся, что такая полная амплитуда движения туловища должна быть всегда при непрерывном передвижении по лыже, идущей под уклон, с постоянной скоростью. При необходимости повысить скорость или сделать небольшое ускорение на коротком отрезке следует лишь уменьшить амплитуду движения туловища (полностью его не выпрямлять) и увеличить частоту отталкивания руками. Для освоения этой

особенности техники одновременного бесшажного хода выполнить такие подводящие упражнения.

И.п. — туловище немного наклонить вперед, руки вынести до уровня плеч и закрепить лучезапястный, локтевой и плечевой суставы, палки держать кольцами назад, ноги сохранить в естественном положении. 1 — быстрым наклоном туловища («ударом») поставить палки на снег ближе к задним концам лыж; 2 — и.п. Повторить 6—8 раз.

И.п. — такое же, как в предыдущем упражнении. 1 — наклоняясь, согнуть руки в локтевых суставах до прямого угла и быстро разогнуть их за бедрами (обозначить отталкивание руками); 2 — и.п. Повторить 6—8 раз.

При выполнении каждого из этих упражнений учитель сопровождает счетом лишь первое и второе, затем счет прекращается и остальные упражнения учащиеся продолжают повторять самостоятельно. К самостоятельному выполнению упражнений, особенно несложных по координации движений, следует прибегать чаще.

После разучивания подводящих упражнений объяснить задание: при передвижении по ровным участкам лыжни и лыжня, идущих в пологий подъем, применять попеременный двухшажный ход. Контролировать в нем скорость переноса маховой ноги. По лыжням под уклон первую половину проходить одновременным бесшажным ходом с полной амплитудой движения туловища, вторую — с высокой скоростью и неполной амплитудой, делая частые и быстрые отталкивания руками.

Таким образом пройти три круга. По ходу давать указания и исправлять ошибки. При необходимости по команде «Стой!» останавливать всех учащихся. Для исправления ошибок использовать соответствующие подводящие упражнения. Применять индивидуальный подход — останавливать лишь тех учащихся, которые делают грубые ошибки.

Провести игру «Общий старт» (см. Приложение I) на площадке, имеющей уклон 1—2°. В игре 5 раз пройти отрезок 30—40 м только одновременным бесшажным ходом с предельной скоростью. Определить победителей среди мальчиков и девочек по наибольшему числу очков, набранных за пять стартов. При каждом старте за 1, 2 и 3 место начислять соответственно 3, 2 и 1 очко.

На учебном склоне проложить 4—5 лыжней. Образовать замкнутый круг. Повторить спуски в стойке устойчивости, низкой и высокой стойках, подъем «елочкой». Переход из высокой стойки в низкую разучить на месте. Обратит внимание на правильное принятие низкой стойки: грудь должна касаться бедер, а бедра и туловище располагаться параллельно. Обучение переходу из одной стойки в другую во время спуска осуществлять в такой последовательности:

- переход на площадке выката;
- на вершине склона;
- на середине склона;
- в конце склона.

Провести игру «С горы в ворота» (см. Приложение I). Подготовить учебно-тренировочную лыжню и пройти по ней 2 км с ЧСС 120^130 уд/мин.

Уроки № 3,4

Задачи.

1. Учить движению маховой ноги с поздним переносом на нее массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе.
2. Ознакомить со спуском наискось и отведением заднего конца нижней лыжи в торможении упором.
3. Ознакомить с согласованностью движений рук и ног и опорой на палки в подъеме ступающим шагом.

Подготовить на ровной площадке учебный круг в форме четырехугольник со сторонами 80—100 м и 8—10 м. После прохождения одного круга остановить учащихся в колонне с дистанцией 2,0—2,5 м. Затем перестроить в шеренгу с таким расчетом, чтобы была возможность проложить параллельные лыжни по количеству учащихся в классе. После построения каждый ученик прокладывает для себя лыжню до пересечения с основной лыжней другой стороны учебного круга, уплотняет снег и прокатывается несколько раз с целью дальнейшего выполнения на ней подводящих упражнений для освоения переноса маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. После подготовки индивидуальных лыжней повторить по 6—8 раз упражнения для освоения переноса маховой ноги, разученные на предыдущем уроке. Затем пройти скользящим шагом один круг, обращая внимание на ускоренное движение маховой ноги с начала и до конца выпада. Остановиться на своих лыжнях.

Для дальнейшего освоения движения маховой ноги необходимо вспомнить упражнение «Масса» (1 класс, урок № 5). В предыдущих классах это упражнение выполнялось при медленном движении маховой ноги, теперь же необходимо овладеть поздним переносом массы тела на маховую ногу при быстром, ускоренном ее движении. Перед выполнением упражнения объяснить, что перенос массы тела на маховую ногу должен происходить в момент отрыва лыжи от снега при окончании отталкивания ногой. Сконцентрировать внимание учащихся на выполнении проката на одной лыже после позднего переноса массы тела на маховую ногу за счет ускоренного ее движения в выпаде. Все учащиеся выполняют упражнение на своих индивидуальных лыжнях от одной основной лыжни до другой, двигаясь вперед и возвращаясь назад. Продолжать освоение этих элементов техники на учебном круге. Пройти четыре круга и остановиться у своих лыжней.

Провести игру-задание: сделать наименьшее число скользящих шагов от одной стороны основной лыжни до другой. Все учащиеся выполняют игру-задание на своих лыжнях. Повторить игру три раза. Подвести итоги игры и объявить победителей.

Взять палки и пройти три круга попеременным двухшажным ходом, обращая внимание на поздний перенос массы тела и ускоренное движение маховой ноги в выпаде. Во время передвижения своевременно исправлять неправильные движения у отдельных учеников. При необходимости останавливать всех учащихся и делать общие замечания по технике выполнения отдельных элементов.

Провести три раза игру «Встречная эстафета с переноской палок» (см. Приложение I), длина этапа 80—100 м (длинная сторона учебного круга).

На учебном склоне подготовить замкнутый круг, включающий две-три лыжни для спуска наискось и подъема ступающим шагом. Повторить 3—4 спуска наискось в стойке устойчивости и основной стойке. При преодолении склона снизу вверх использовать подъем «елочкой».

Рассказать, что согласованность движений рук и ног в подъеме ступающим шагом такая же, как в попеременном двухшажном ходе. Чтобы обеспечить уверенную опору на палку и предупредить проскальзывание («отдачу»), надо ставить палку на снег «ударом», а лыжу опускать с небольшим прихлопыванием. Выполнить 3—4 спуска наискось в разных стойках и подъема ступающим шагом.

Для ознакомления с торможением упором разучить имитацию этого способа передвижения.

И.п. — поза спуска в основной стойке, туловище прямое, ноги согнуть, руки вниз, палки не касаются снега. 1 — разгибая левую ногу, давлением каблука ботинка на грузовую площадку, приглаживая снег, отвести задний конец лыжи в сторону; 2 — и.п.

Повторить 5—6 раз отведение заднего конца левой лыжи, затем правой.

Дать задание: после спуска наискось в основной стойке при замедлении скорости на площадке выката отвести, приглаживая снег, задний конец нижней лыжи (по отношению к вершине склона) в сторону и сохранить эту позу до остановки. Повторить 3—4 спуска с торможением на площадке выката. Затем выполнить такие же движения на середине склона и, постепенно снижая скорость, остановиться в позе торможения упором. Повторить 3—4 спуска с торможением на середине склона.

Пройти по учебно-тренировочной лыжне 2 км с ЧСС 130—150 уд/мин.

Уроки № 5,6

Задачи.

1. Учить постановке палок на снег и приложению усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе.
2. Учить коньковому ходу с палками, прижатыми подмышками к туловищу.
3. Учить опоре на палку в подъеме ступающим шагом.
4. Учить отведению заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне.

Подготовить на площадке с уклоном 3—4° учебный круг в форме четырехугольника со сторонами 80—100 м и 8—10 м. Рядом с лыжней, идущей под уклон, уплотнить снег для выполнения конькового хода. Пройти скользящим шагом два круга, обращая внимание на поздний перенос массы тела на маховую ногу и длительный прокат на одной лыже после ускоренного выпада, с сохранением согласованности движений рук и ног.

Чтобы в полной мере использовать положительный перенос навыков, необходимо чаще указывать на одинаковое выполнение одних элементов техники в различных по своей структуре лыжных ходах. Так, например, постановка палок на снеги отталкивание руками в одновременных ходах — бесшажном и двухшажном — производится одинаково. Поэтому перед тем, как начать обучение постановке палок и приложению усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе, следует повторить эти элементы техники в одновременном бесшажном ходе, который изучался в предыдущих классах. Вначале следует выполнить упражнение «Палки» (3 класс, урок № 7), повторив его 5—6 раз. Затем имитацию хода, особо обращая внимание на сгибание рук в первой половине отталкивания и разгибание их во второй половине за бедром. Напомнить о постановке палок на снег всем туловищем «ударом», при закрепленных суставах рук с передачей массы тела на палки. Пройти два круга. На лыжне в пологий подъем применять попеременный двухшажный ход с ускоренным движением маховой ноги в выпаде и поздним переносом массы тела. На лыжне под уклон передвигаться одновременным бесшажным ходом с полной амплитудой движения туловища, быстрой постановкой палок и окончанием отталкивания руками за бедрами.

При обучении постановке палок на снег и приложению усилий во время отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе использовать следующие упражнения.

И.п. — поза одноопорного скольжения на левой ноге с наклоном туловища, правая прямая поднята над снегом на 10—15 см, незначительно согнутые и закрепленные во всех суставах руки впереди — держат палки на уровне глаз кольцами назад у носка ботинка левой ноги. 1 — одновременно с быстрым наклоном туловища и постановкой палок на снег «ударом» передать на них массу тела и опустить правую лыжу до касания снега; 2—3 — усиливать давление на палки; 4 — и.п. Повторить 5—6 раз в позе одноопорного скольжения сначала на левой, затем на правой.

И.п. — такое же как в предыдущем упражнении (поза одноопорного скольжения на левой). 1 — одновременно с наклоном туловища согнуть руки в локтевых суставах до прямого угла и быстро разогнуть их за бедрами (обозначить отталкивание руками), маховую ногу (правую) опустить и поставить рядом с опорной, туловище наклонить до горизонтального положения, смотреть вперед за передние концы лыж; 2—3 — медленно выпрямиться, руки вниз, держать палки кольцами назад, не касаясь снега; 4 — шаг правой, принять позу одноопорного скольжения на правой. 1—4 — то же, опускать и приставлять к опорной (правой) маховую (левую) ногу. Повторить упражнение 8 раз, продвигаясь при каждом повторении на один ступающий шаг вперед.

Пройти три круга, чередуя передвижение попеременным двухшажным ходом в пологий подъем и одновременным двухшажным ходом под уклон. Направить внимание учащихся на разученные элементы техники в этих ходах. Постоянно давать индивидуальные указания во время непрерывного передвижения по кругу, а также останавливать отдельных учеников, делающих грубые нарушения техники, и вносить поправки в их движения. После прохождения третьего круга подвести итоги освоения отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе и ускоренного движения маховой ноги с поздним переносом массы тела в попеременном двухшажном ходе. Дать индивидуальные домашние задания. Подобрать для каждого ученика такие подводящие упражнения, которые помогут исправить ошибки тех элементов техники, которые неправильно выполнялись на уроке. Упражнения выполнять ежедневно и повторять каждое по 10—12 раз.

Продолжать обучение коньковому ходу без отталкивания руками целесообразно с выполнения подводящего упражнения «Маятник».

И.п. — передние концы лыж развести в стороны, туловище прямое, палки держать подмышками, прижатые к туловищу. 1 — согнуть левую ногу в коленном суставе (подседание), переместить на нее часть массы тела; 2 — разгибая левую, плавно перенести массу тела на правую с небольшим наклоном туловища в правую сторону, левую прямую ногу поднять над снегом на 10—15 см; 3—4 — сохранить неподвижную позу одноопорного положения на слегка согнутой правой. 1—4 — то же, сгибая и разгибая правую ногу с переносом массы тела на левую и наклоном туловища влево.

Повторить упражнение «Маятник», сохраняя устойчивое равновесие в неподвижной позе на каждой ноге, 6—8 раз.

Пройти четыре круга. На лыжне в пологий подъем применять попеременный двухшажный ход. Следить за ускоренным выпадом с поздним переносом массы тела на маховую ногу. Под уклон передвигаться медленно коньковым ходом. Прижать палки подмышками. Обращать внимание на наклон туловища в сторону ноги при перемещении на нее массы тела и последующее длительное скольжение на одной лыже.

При прохождении третьего и четвертого круга на участке под уклон провести игру «Кто меньше» (см. Приложение I).

Подвести итоги игры и объяснить задание: пройти четыре раза с соревновательной скоростью отрезок 200 м (четыре учебных круга) с отдыхом между повторениями 1,5—2 мин. Использовать попеременный двухшажный ход в пологий подъем и коньковый ход под уклон, удерживая палки под мышками.

На учебном склоне подготовить два замкнутых круга. Положить в зависимости от ширины склона по 3—4 лыжни в разных направлениях, на которых возможно выполнение спуска наискось в правую и левую стороны с постепенным снижением скорости на

площадке выката, и столько же лыжней для выполнения подъема ступающим шагом.

Перед началом спусков с торможением упором выполнить подводящее упражнение, разученное на предыдущем уроке. Повторить отведение заднего конца каждой лыжи 5—6 раз.

Напомнить учащимся, что ставить лыжу в упор надо медленно, угол отведения увеличивать постепенно, лыжа вначале пригладивает снег, а затем ставится на внутреннее ребро. Эти движения лыжей приводят к плавному, нерезкому падению скорости.

Дать задание на отведение заднего конца лыжи в такой последовательности:

- на площадке выката перед остановкой;
- на площадке выката после спуска;
- в начале склона;
- в середине склона;
- в конце склона.

После выполнения двух спусков с торможением объяснить, что в подъеме ступающим шагом палка ставится на снег под острым углом быстро, «ударом», так же как в попеременном двухшажном ходе. На нее сразу надо опираться, прилагать усилие, передавать часть массы тела.

Для лучшего сцепления лыж со снегом и предупреждения проскальзывания назад («отдачи») следует опускать их на снег с акцентированным прихлопыванием.

Производить смену направления спуска через два круга, чтобы выполнять отведение заднего конца как правой, так и левой лыжи.

Пройти по учебно-тренировочной лыжне 3 км с ЧСС 120—130 уд/мин.

Уроки № 7,8

Задачи.

1. Учить движению туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения.
2. Продолжать обучение разгибанию руки и движению ее за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Продолжать обучение переходу из высокой стойки в низкую.
3. Учить отведению и приставлению заднего конца нижней лыжи во время спуска наискось.

Подготовить учебный круг в форме извилистой лыжни на площадке с уклоном 2—4° (4 класс, урок № 6). Пройти два круга скользящим шагом, держа палки за середину. На лыжнях, идущих в пологий подъем, и на ровных участках передвигаться с небольшим повышением скорости, шаги делать такой длины, чтобы они были четко согласованы с движениями рук. На лыжнях под уклон передвигаться медленно. Во время скольжения на одной лыже маховую ногу, поднятую над снегом на 10—15 см, и руки останавливать, с каждым шагом стремиться к увеличению продолжительности скольжения, сохраняя устойчивое равновесие и согласованность движений рук и ног.

Повторить разученные на первом уроке подводящие упражнения для овладения движением туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Напомнить, что амплитуда движения туловища зависит от скорости передвижения. При любых ускорениях выпрямление туловища неполное. Чтобы повысить скорость, частота отталкивания руками возрастает, поэтому амплитуда движения уменьшается. Становится невыгодным делать полное разгибание туловища, потому что в это время происходит падение скорости. При передвижении с неизменяющейся, стабильной скоростью (дистанционный ход) необходимо сохранять полную амплитуду движений туловища в пределах 90°, от вертикального положения к концу выноса палок до горизонтального к окончанию отталкивания

руками.

Дать задание пройти два круга. Объяснить применение одновременного бесшажного хода на разной скорости передвижения в условиях извилистой лыжни. На всех лыжнях, идущих под большой уклон, применять дистанционный ход с большой амплитудой движений туловища. На ровных лыжнях и под небольшой уклон использовать ход с малой амплитудой движений (стартовый). На всех лыжнях, идущих в подъем, передвигаться попеременным двухшажным ходом с окончанием отталкивания рукой за бедром.

Для более прочного закрепления знаний о движении руки и приложении усилий при отталкивании в попеременном двухшажном ходе следует повторить подводящие упражнения (5 класс, уроки № 3—4, 7—10):

— постановка палки на снег быстрым наклоном туловища («ударом»); движение руки со сгибанием до бедра и разгибанием за бедром;

— многократное разгибание сначала левой руки, прижатой к туловищу и согнутой до прямого угла, за бедром, затем правой;

— поочередное разгибание рук, согнутых и прижатых к туловищу, за бедром;

— разгибание рук, согнутых и прижатых к туловищу, за бедром, со сменой их положения на каждый счет.

Пройти четыре круга. При прохождении первого круга в попеременном двухшажном ходе обращать внимание на постановку палок «ударом», второго круга — на приложение усилия с момента постановки палки на снег до начала разгибания руки (навал), третьего — на разгибание руки за бедром и держание палки тремя пальцами, четвертого — на движение руки с момента постановки до окончания отталкивания. Применение одновременного бесшажного хода остается без изменения. На лыжнях с большим уклоном выполнять ход дистанционный, на ровных лыжнях и с небольшим уклоном — стартовый.

Провести игру «Командные гонки» (см. Приложение I) со стартом каждой команды три раза. Состав команды 6—8 человек. Трасса гонки — учебный круг в форме извилистой лыжни.

На учебном склоне проложить две лыжни с поворотами вправо и влево на площадке выката. Образовать два замкнутых круга. Выполнить по два спуска в стойке устойчивости и высокой стойке. При преодолении склона снизу вверх применять подъем ступающим шагом с переходом на подъем «елочкой». Перед выполнением спусков с изменением стоек повторить принятие низкой стойки на месте. Принимать низкую стойку следует с наклона туловища, т. е. с движения в тазобедренных суставах. Наклонив туловище до горизонтального положения, согнуть ноги и положить грудь на бедра. Руки согнуть, локти подвести к коленным суставам, палки держать под мышками. Выполнить два спуска в низкой стойке и три — с переходом из высокой в низкую.

Затем проложить по одной лыжне наискось в правую и левую стороны и вновь образовать два замкнутых круга. Выполнить по два раза торможение упором на площадке выката и на склоне. После преодоления одного круга учащихся переводить на другой. Это даст возможность чередовать отведение и постановку в упор правой и левой лыжи.

Чтобы научиться свободно, в любой момент ставить лыжу в упор, следует выполнить в позе торможения отведение и приставление заднего конца лыжи по 4—6 раз каждой ногой. Дать задание: во время первого спуска наискось отвести в упор и приставить обратно задний конец лыжи один раз, во время второго — два раза, третьего — три раза и четвертого — четыре раза. После каждого круга переводить учащихся на другой круг. При преодолении склона снизу вверх использовать подъем ступающим

шагом, акцентировать постановку палок на снег и опускание лыжи.

Пройти по учебно-тренировочной лыжне 2 км с ЧСС 150—160 уд/мин.

Уроки № 9, 10

Задачи.

1. Учить ускоренным согласованным движениям маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе.
2. Учить ритму движений в одновременном двухшажном ходе.
3. Учить отведению нижней лыжи в упор, постановке ее на внутреннее ребро и постепенному снижению скорости при торможении.
4. Оценить технику выполнения подъема ступающим шагом.

Подготовить на площадке с уклоном 1—2° учебный круг в форме вытянутого четырехугольника со сторонами 90—100 м и 8—10 м. Пройти два круга скольльзящим шагом, обращая внимание на лыжне в пологий подъем на быстрое отгалкивание ногой и ускоренное движение маховой ноги с начала и до конца выпада, на лыжне под уклон — на длительное одноопорное скольжение с согласованными движениями рук и ног.

После рассказа о ритме движений в одновременном двухшажном ходе выполнить 5—6 раз имитацию хода, подчеркивая счетом ритм движений: «ра-а-з», «два-а», «три». Первый и второй счет следует произносить протяжно. В это время делаются длинные скольльзящие шаги. При выполнении имитационного упражнения в позах одноопорного скольжения на каждой ноге должны быть зафиксированы паузы продолжительностью 3—4 с. На счет «ра-а-з» движение рук необходимо согласовывать с движением ног. Одновременно с началом первого шага руки начинают выносить палки. К моменту одноопорного положения к концу шага руки останавливаются на уровне глаз, кисти держат палки кольцами вперед. На счет «два-а» делается второй шаг. В это время кисти рук перемещают палки кольцами назад. Идет подготовка к постановке их на снег. Следующий счет «три» произносится быстро. Во время его произношения надо успеть поставить палкипроизвести отгалкивание руками и приставить маховую ногу к опорной.

Пройти четыре круга. Чередовать одновременный двухшажный ход на лыжне под уклон с попеременным двухшажным ходом на лыжне в пологий подъем. Сосредоточить внимание учащихся в одновременном ходе на ритме движений, в попеременном ходе на ускоренном движении маховой ноги в выпаде. Объяснить, что ускоренное движение маховой ноги должно совпадать с таким же движением руки, выносящей палку. Более того, если увеличить скорость движения руки, то при наличии согласованности движений рук и ног скорость движения маховой ноги также возрастет. Поэтому контроль за скоростью движения этих частей тела можно переключать с ноги на руку и, наоборот, следить за движением руки, затем ноги. Учитывая данные особенности, после прохождения первого круга переключить внимание учащихся на движение руки, выносящей палку. Движение руки от бедра до уровня глаз должно быть ускоренным.

На ходу и во время кратковременных остановок давать индивидуальные и общие указания, касающиеся выполнения отдельных элементов техники этих ходов.

Провести игру «Правильно применяй ход» (см. Приложение I).

Пройти три раза по 400 м с соревновательной скоростью с отдыхом между повторениями 1,5—2 мин.

Для решения третьей задачи использовать учебный склон предыдущего урока. Образовать два замкнутых круга, при прохождении которых выполнить спуски наискось в основной стойке в правую и левую стороны и подъем ступающим шагом. Пройти

четыре круга, переходя с одного круга на другой, чтобы обеспечить изменение направления спуска наискось. В дальнейшем сохранить такое же чередование кругов, но вместо спуска наискось в основной стойке приступить к выполнению спусков с отведением в упор нижней лыжи, постановкой ее на внутреннее ребро, приводящее к постепенному снижению скорости при торможении.

Пройти шесть кругов, выполнить последовательно такие упражнения:

— отведение лыжи в упор на площадке выката и удержание ее в этом положении до полной остановки;

— отведение лыжи в упор в начале площадки выката и постановка ее на внутреннее ребро;

отведение нижней лыжи в упор на середине склона и постановка ее на ребро на площадке выката;

— отведение нижней лыжи в упор 3—4 раза с возвращением ее на прежнее место во время спуска наискось и остановкой на площадке выката;

— отведение нижней лыжи в упор и постановка ее на внутреннее ребро на любом участке склона с остановкой в конце торможения.

При выполнении всех вышеперечисленных упражнений учащиеся должны добиваться постепенного снижения скорости при торможении, приводящего в конечном итоге к остановке.

Оценивать технику выполнения подъема ступающим шагом следует во время непрерывного передвижения по замкнутому кругу, без специально организованного просмотра.

Критерии оценки техники выполнения подъема ступающим шагом:

5 — четкая согласованность движений рук и ног, есть наклон туловища, постановка лыж с прихлопыванием, уверенная опора на палки с остановкой плеча и движением руки за бедро;

4 — наличие согласованности движений рук и ног, недостаточный наклон туловища, лыжи ставятся без прихлопывания, опора на палки неуверенная, отсутствует движение руки за бедро;

3 — появление нарушений в согласованности движений рук и ног, туловище почти прямое, лыжи от снега не отрываются, неполное разгибание руки с остановкой впереди бедра.

Пройти по учебно-тренировочной лыжне 2 км с ЧСС 130—140 уд/мин.

Уроки № 11, 12

Задачи.

1. Учить наклону туловища и разгибанию рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе и оценить технику выполнения этого хода.
2. Учить длительному скольжению на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми к туловищу.
3. Учить регулированию постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором.

На площадке с уклоном 2—3° подготовить учебный круг в форме четырехугольника со сторонами 90—100 м и 8—10 м. Около лыжни, идущей под уклон, уплотнить снег для выполнения конькового хода. После прохождения одного круга повторить 5—6 раз имитацию отталкивания руками с прижатыми локтевыми суставами к туловищу в одновременном бесшажном ходе. При выполнении имитационного упражнения четко разграничить первую и вторую половину отталкивания. Отталкивание в первой половине производится за счет навала туловища, т. е. частичного переноса массы тела на палки. В это время происходит сгибание рук в локтевых суставах. После наклона туловища до горизонтального положения наступает вторая половина

отталкивания — быстрое разгибание рук. Кисти рук при разгибании уходят далеко за бедра.

Пройти два круга. Сосредоточить внимание учащихся на первой и второй половине отталкивания руками в одновременном бесшажном ходе на лыжне под уклон. При выполнении попеременного двухшажного хода на лыжне в пологий подъем следить за ускоренным движением маховой ноги в выпаде и таким же движением руки, выносящей палку, от бедра до уровня глаз.

Для освоения наклона туловища и разгибания рук за бедрами при отталкивании в одновременном двухшажном ходе выполнить имитацию, соответствующую счету «три» с прижатыми локтевыми суставами к туловищу из позы одноопорного скольжения. Все движения должны выполняться точно так же, как они были разучены в предыдущем имитационном упражнении одновременного бесшажного хода. Добавляется лишь опускание маховой ноги и присоединение ее к опорной в первой половине отталкивания. Пройти два круга, обращая внимание на те же элементы техники в попеременном и одновременном ходах, за которыми следили в предыдущем задании.

После внесения поправок в технику одновременного двухшажного хода объявить учащимся, что во время прохождения следующих двух кругов будет производиться оценивание техники этого хода на всем протяжении лыжни, идущей под уклон.

Критерии оценки техники выполнения одновременного двухшажного хода;

5 — четкая согласованность движений рук и ног, при выполнении скользящих шагов имеется наклон туловища, отсутствует двухопорное скольжение, при окончании отталкивания руками туловище наклонено до горизонтального положения, руки разгибаются за бедрами;

4 — наличие согласованности движений рук и ног, туловище наклонено недостаточно, при окончании отталкиваний руками недостаточный наклон туловища, руки разгибаются около бедра;

3 — имеется нарушение согласованности движений рук и ног, нет наклона туловища, появление двухопорного скольжения, отсутствует разгибание рук. Перед обучением длительному скольжению на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми под мышками, учащихся следует остановить в колонне на уплотненной поверхности снега рядом с лыжней, идущей под уклон, на дистанции 3—4 м. Повторить 3—4 раза упражнение «Маятник» с разведенными передними концами лыж в стороны. Сохранять равновесие, стоя на одной лыже в течение 8—10 с. Затем выполнить упражнение «Маятник» с продвижением вперед ступающими шагами в сторону, с постановкой лыж под углом 15—20° к направлению движения. Следить чтобы маховая нога была прямая, поднята над снегом на 10—15 см, опорная в коленном суставе слегка согнута. Сделать по 5—6 шагов каждой ногой, задерживаясь и сохраняя устойчивое равновесие на одной ноге в течение 5—6 с. Затем постепенно со ступающих шагов переходить к скользящим, идущим в сторону, с таким же длительным сохранением динамического равновесия при скольжении на одной лыже. Обращать внимание на наклон туловища в сторону опорной ноги, остановку и неподвижное положение прямой маховой ноги, поднятой над снегом на 10—15 см, и поздний перенос на нее массы тела. Палки под мышками прижаты к туловищу. Пройти четыре круга.

Передвижение коньковым ходом выполнять медленно, неторопливо. Учащиеся должны почувствовать прокат на одной лыже с сохранением равновесия. В попеременном двухшажном ходе следить за ускоренным движением маховой ноги в выпаде, совпадающим с быстрым движением руки, выносящей палку.

На склоне проложить столько лыжней, сколько позволяет его ширина. Выполнить по три спуска в стойке устойчивости, основной и низкой стойках. Затем на каждой лыжне образовать из лыжных палок ворота и провести игру «С горы в ворота» (см. Приложение I). Выполнять спуски без палок.

Для освоения регулирования постановки нижней лыжи плоско или на внутреннее ребро следует выполнить на месте в позе торможения упором движение стопы в голеностопном суставе, которое позволяет изменять положение лыжи. Повторить по 5—6 движений каждой ногой.

В дальнейшем во время спуска со склона регулировать положение нижней лыжи в упоре. Плоско поставленная лыжа почти не влияет на снижение скорости, она лишь приглаживает снег. Лыжа, поставленная на внутреннее ребро, приводит к существенному замедлению скорости.

Передвигаясь по двум замкнутым кругам, пройти 6 кругов. Выполнять спуски с торможением упором. Регулировать снижение и повышение скорости при торможении путем движения стопы, ставящей лыжу в упоре плоско или на внутреннее ребро. Использовать ранее освоенные способы подъемов, преимущественно ступающим шагом с переходом на подъем «елочкой». Для обеспечения торможения правой и левой лыжей производить смену кругов.

Пройти по учебно-тренировочной лыжне 5 км с ЧСС 120—130 уд/мин.

Уроки № 13, 14

Задач и.

1. Оценить технику выполнения торможения упором.
2. Принять контрольные нормативы на дистанции 1 км.

Для оценки техники выполнения торможения упором использовать склон, на котором проходило обучение этому способу передвижения на лыжах. После 5—6 произвольных спусков наискось в правую и левую стороны образовать два замкнутых круга и повторить отведение лыжи в упор на площадке выката, в начале площадки выката, на вершине склона, в середине склона, а также многократное отведение лыжи в упор и возвращение ее на прежнее место во время спуска наискось. Все упражнения выполнить в разных направлениях, чтобы обеспечить торможение правой и левой лыжами.

Затем ознакомить учащихся с критериями оценки техники выполнения торможения упором. Оценка ставится после просмотра техники на двух кругах, на которых торможение должно быть выполнено правой и левой лыжами.

Критерии оценки техники выполнения торможения упором:

5 — прямое положение туловища, палки под мышками, нижняя лыжа уверенно отводится в упор, опорная нога, принимая массу тела, в коленном суставе значительно сгибается;

4 — прямое положение туловища, палки под мышками, лыжа в упор не всегда отводится уверенно, опорная нога в коленном суставе сгибается мало;

3 — туловище излишне наклонено, руки с палками под мышками не удерживаются, а выносятся вперед, лыжа в упор отводится неуверенно, опорная нога в коленном суставе почти прямая.

На заранее подготовленной трассе провести в форме соревнований по лыжным гонкам на первенство класса прием контрольных нормативов на дистанции 1 км. Занявшим первые места среди мальчиков и девочек присвоить звание чемпиона класса. Всем учащимся сообщить результаты соревнований — время и

занятое место.

Дать домашнее задание занести в «Тетрадь ПФП» эти данные, сравнить их с показателями, достигнутыми в предыдущих классах. При подведении итогов отметить повышение уровня технической подготовленности, оказавшей существенное влияние на уменьшение времени прохождения дистанции. Подтвердить эти высказывания на примере учащихся, получивших высокие оценки по технике передвижения на лыжах и занявших на соревнованиях места с первого по шестое.

Уроки № 15, 16

Задачи.

1. Оценить технику выполнения попеременного двухшажного хода.
2. Принять контрольные нормативы на дистанции 2 км.

На учебной площадке, расположенной на ровной местности, подготовить круг в форме четырехугольника со сторонами 80—100 м и 8—10 м. Пройти попеременным двухшажным ходом один круг. Ознакомить учащихся с критериями оценки этого хода. Сообщить, что оценивание техники будет осуществляться во время непрерывного передвижения по кругу с дистанцией 6—8 м.

Критерии оценки техники выполнения попеременного двухшажного хода:

5 — четкая согласованность движений рук и ног, есть наклон туловища, полное разгибание ноги при отталкивании, отсутствует двухопорное скольжение, постановка палки на снег под острым углом к направлению движения, окончание отталкивания рукой за бедром, движение маховой ноги в выпаде ускоренное;

4 — четкая согласованность движений рук и ног с наклоном туловища, полное разгибание ноги при отталкивании, отсутствует двухопорное скольжение, палка не всегда ставится под острым углом к направлению движения, рука мало уходит за бедро, нет ускоренного движения маховой ноги в выпаде;

3 — наличие, согласованности движений рук и ног с наклоном туловища, неполное разгибание ноги при отталкивании, появление двухопорного скольжения, палка ставится вертикально, окончание отталкивания рукой около бедра, маховая нога в выпаде движется медленно.

При приеме контрольных нормативов на дистанции 2 км в форме соревнований руководствоваться рекомендациями, подробно описанными в предыдущем классе (5 класс, уроки № 15, 16).

Если при подведении итогов соревнований предполагается определение абсолютных победителей в классах, а в школе нет «Таблицы оценки результатов соревнований по лыжным гонкам», в этом случае можно использовать довольно простой вариант. Он заключается в том, что каждый учащийся получает количество очков в соответствии с занятым местом в обратном порядке, в зависимости от числа закончивших дистанцию. Мальчикам и девочкам, занявшим 1, 2 и 3 место, добавляются поощрительные очки, соответственно 3, 2 и 1. Например, при участии 16 человек, занявший первое место получит 16 очков, плюс 3 поощрительных, итого 19 очков. Ученик, оказавшийся последним, шестнадцатым, будет иметь 1 очко. Данный вариант предоставляет возможность по наибольшей сумме очков, полученных на дистанциях 1 и 2 км, определить абсолютного победителя в классе, отдельно среди мальчиков и девочек.

Полученные результаты соревнований на дистанции 2 км — время и занятое место — сообщить учащимся для записи в «Тетради ПФП». Сравнить эти данные с показателями, достигнутыми в пятом классе