

7 КЛАСС

Планирование учебного материала

В 7 классе заканчивается формирование навыков скользящего шага и попеременного двухшажного хода. Эти способы передвижения выполняются на различном рельефе местности и разной скорости передвижения. Обучение отдельным элементам техники производится по усмотрению учителя. В одновременном двухшажном ходе планируется освоение одного из ведущих элементов техники — отталкивание ног. Изучением этого элемента техники завершается процесс обучения одновременному двухшажному ходу.

Как видно, обучение отдельным элементам техники в одновременном двухшажном ходе осуществляется в такой последовательности: согласованность работы рук и ног (5 класс), отталкивание руками (6 класс), отталкивание ног (7 класс). Обоснование этой последовательности заключается в закономерностях образования навыков передвижения на лыжах у детей школьного возраста. До 5 класса у учащихся идет образование навыка одноопорного равновесия в скользящем шаге. Без равновесия нет движения вперед. Затем формируются такие важные элементы техники, как отталкивание ног в попеременном двухшажном ходе (4 класс) и отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе (5 класс). Используя положительный перенос навыков, целесообразно после освоения согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе (5 класс) переходить к формированию навыка отталкивания руками в этом ходе (6 класс). Наблюдения показали, что в одновременном двухшажном ходе существенное значение для передвижения с более высокой скоростью имеет не отталкивание ног, а отталкивание руками. Поэтому отталкивание ногой изучается в 7 классе после освоения отталкивания руками в 6 классе. Все описанное выше свидетельствует о том, что использование предложенной последовательности обеспечивает более высокую эффективность обучения.

В планировании учебного материала следует предусмотреть, что в одновременном одношажном ходе идет освоение двух элементов техники — согласованности движений рук и ног и отталкивания руками. Здесь обоснование заключается в том, что навык согласованности движений рук и ног в этом ходе образуется довольно быстро. Вот почему появляется возможность перейти в этом же классе и к уже образованному навыку отталкивания руками в двух одновременных ходах — бесшажном и двухшажном.

Если в предыдущих классах обращалось пристальное внимание на обучение повороту переступанием в движении и коньковому ходу без отталкивания руками и они хорошо освоены, то образование навыка согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе происходит довольно успешно, без особых затруднений. В седьмом классе идет реализация методики обучения этому ходу — от поворота переступанием к коньковому ходу.

Необходимо иметь в виду, что наиболее трудным из способов, изучаемых на учебном склоне, является поворот « плугом ». Так как этот способ выполняется на базе торможения «плугом», следует выделить время для его повторения.

Длина отрезков, проходимых с соревновательной скоростью, увеличивается до 500 м, а непрерывное передвижение с ЧСС 130—140 уд/мин можно довести до 7 км.

Распределение учебного материала по урокам представлено в таблице 7.

Техника способов передвижения на лыжах

ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ ХОД применяется при передвижении по твердой хорошо накатанной лыжне, идущей под небольшой уклон 1—2°, и на равнине. Цикл хода состоит из одного скользящего шага и одновременного отталкивания руками. Анализ техники производится из положения проката на двух лыжах: туловище слегка наклонено вперед, руки прямые опущены, кисти около бедер удерживают палки кольцами назад, находящимися выше тазобедренных суставов. Эта поза является исходным положением для начала скользящего шага (она же используется и при обучении), поэтому все движения целесообразнее анализировать именно из этой позы. Перед началом скользящего шага необходимо перераспределить массу тела, сосредоточить ее на будущей толчковой ноге, например, на правой. Далее согнуть правую и, продолжая ее сгибание (йодседание), начать скользящий шаг, выдвигая левую ногу вперед. С началом скользящего шага начинается движение рук, выносящих палки, и увеличивается наклон туловища. После отталкивания правой завершается выполнение скользящего шага. Масса тела переносится на левую ногу, которая становится опорной. На левой лыже производится прокат. Затем образуется «жесткая система» (руки-туловище), и наклоном туловища (« уд аром ») палки ставятся на снег. Отталкивание руками происходит вначале навалом туловища, часть массы тела переносится на палки, в это время происходит сгибание рук до прямого угла, кисти рук

приближаются к бедрам. Вторая половина отталкивания осуществляется путем быстрого разгибания рук в локтевых суставах и кистями, уходящими за бедра. Во время отталкивания руками маховая нога (правая) приставляется к опорной. В дальнейшем идет прокат на двух лыжах, выпрямление туловища и опускание рук, удерживающих палки, до момента прихода в первоначальную позу, т.е. в исходное положение для начала скользящего шага. Далее идет повторение цикла с другой ноги.

ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД

используется на уплотненной поверхности снега, имеющей ширину для передвижения не менее 2,5—3,0 м. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов и одного отталкивания руками. Анализ техники рассматривается из позы скольжения на правой лыже. Правая нога согнута в коленном суставе, выполнено подседание, руки прямые, кисти около бедер удерживают палки кольцами назад, находящимися на уровне тазобедренных суставов или чуть выше. Одновременно с отталкиванием правой выносятся палки, кисти рук останавливаются на уровне головы, кольца обращены немного назад, делается шаг левой ногой в сторону, лыжа ставится под углом 15—20° к направлению движения. Прямая правая нога поднимается над снегом на 10—15 см и направляется. В конце проката на левой лыже палки ставятся на снег, начинается подседание на левой. Затем вместе с наклоном туловища выполняется отталкивание руками и левой ногой. Правая делает шаг в сторону, на нее переносится масса тела. После окончания отталкивания прямая левая поднимается над снегом на 10—15 см. Начинается прокат на правой лыже. В это время происходит неполное выпрямление туловища, руки опускаются. Как только кисти окажутся около бедер, начинается подседание на правой и цикл повторяется.

ПОВОРОТ «ПЛУГОМ» применяется при спуске со склонов в прямом направлении. Анализ техники удобнее производить из положения торможения «плугом». В этом положении задние концы лыж разведены широко в стороны, масса тела равномерно распределена на обе лыжи, туловище прямое, находится над согнутыми в коленных суставах ногами, руки опущены и удерживают палки кольцами назад, не касаясь снега. Сохраняя такое положение, можно длительное время выполнять спуск с торможением. Однако стоит лишь перераспределить массу тела, постепенно перемещая ее на внешнюю к повороту лыжу, как торможение перейдет в поворот. Таким образом, выполнение поворота «плугом» целиком и полностью связано с перемещением массы тела.

В качестве примера рассмотрим технику выполнения поворота в правую сторону. Находясь в позе торможения «плугом», сгибая левую ногу, переместить на нее массу тела. Каблуком ботинка плавно, не резко, усилить давление на грузовую площадку левой лыжи. Увеличить постановку ее на внутреннее ребро. Сделать разворот туловища вправо с выведением левой руки вперед. Благодаря повышенному давлению на снег левой лыжи она изменит направление движения и будет поворачивать в правую сторону. Если перемещать массу тела на правую ногу и выполнять все движения, описанные выше, произойдет поворот влево. Свободная от массы тела внутренняя к повороту лыжа не теряет соприкосновение со снегом. Она ставится более плоско и не мешает выполнению поворота.

ПОДЪЕМ СКОЛЬЗЯЩИМ ШАГОМ выполняется на лыжне, идущей в пологий подъем 4—6°. По структуре движений и технике выполнения он совпадает с попеременным двухшажным ходом с некоторыми изменениями в фазах скользящего шага. При обучении эти изменения существенного значения не имеют. Следует лишь обращать внимание на согласованность движений рук и ног. Изменение крутизны склона влияет на длину скользящего шага, а это в свою очередь может привести к нарушению согласованности движений рук и ног. В связи с этим никогда не нужно специально увеличивать длину шага. Наоборот, помнить правило: с увеличением крутизны склона шаг должен быть короче. Установившиеся пространственно-временные и ритмические отношения в движениях рук и ног нарушать не следует.

Уроки № 1,2

Задачи.

1. Продолжать обучение отталкиванию ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе.
2. Ознакомить с отталкиванием ногой в одновременном двухшажном ходе.
3. Продолжать обучение переходу из высокой стойки в низкую.

Подготовить учебный круг в форме извилистой лыжни на площадке с уклоном 1—2° (4 класс, урок № 6). Пройти скользящим шагом один круг. Остановить учащихся на прямых участках лыжни. Коротко еще раз рассказать о наиболее важном элементе техники в лыжном ходе — отталкивании ногой. Напомнить о подготовке к отталкиванию, предварительном сгибании ноги (подседании) и о самом отталкивании, быстром ее разгибании (ускоренном движении коленного

сустава назад, до полного выпрямления ноги). Выполнить упражнение «Кошечка» (см. рис. 20) с длительным скольжением на одной лыже после отталкивания ногой. Следить при выполнении этого упражнения за подседанием и быстрым движением колена назад при разгибании ноги.

Пройти скользящим шагом три круга. При передвижении по извилистой лыжне обратить внимание на увеличение продолжительности скольжения на одной лыже под уклон. На ровных участках и на лыжне в пологий подъем отталкивание ногой должно быть более быстрым, резким с полным разгибанием ноги в коленном суставе.

Затем пройти еще два круга. Чередовать одновременный двухшажный ход на лыжнях под уклон с попеременным двухшажным ходом на остальных участках круга, постоянно контролируя отталкивание ногой.

Для ознакомления с отталкиванием ногой в одновременном двухшажном ходе использовать упражнение «Кошечка» с одновременным выносом палок (рис. 24).

Перед выполнением упражнения рассказать о том, что отталкивание ногой следует выполнять так же, как оно делалось в скользящем шаге, т. е. с подседанием и быстрым разгибанием ноги до полного ее выпрямления и движением колена назад. Повторить упражнение 5—6 раз, делая отталкивание вначале левой, затем правой ногой.

Пройти четыре круга. Передвижение по учебному кругу осуществлять с учетом рельефа местности и условий скольжения. При хороших условиях скольжения на лыжне под уклон и равнинных участках применять одновременный двухшажный ход, в пологий подъем идти попеременным двухшажным ходом. Сосредоточить внимание учащихся на отталкивании ногой в том и другом ходе.

На учебном склоне проложить 3—5 лыжней с поворотами вправо и влево и образовать два замкнутых круга. Выполнить по 3—5 спусков в стойке устойчивости и основной стойке с переходом на площадке выката в повороты переступанием в движении в правую и левую стороны. Затем на ровном месте выполнить несколько переходов из высокой стойки в низкую, каждый раз задерживаясь в ней 4—6 с. Проверить низкую стойку: бедра параллельны лыжам, грудь касается бедер, палки под мышками, руки согнуты, локтевые суставы на одном уровне с коленными. Выполнить 3—5 спусков с переходом из высокой стойки в низкую. Затем провести игру «С горы в ворота» (см. Приложение I). Побеждает команда, чей участник после перехода в низкую стойку укатится в ней дальше всех.

Пройти по учебно-тренировочной лыжне 3 км с ЧСС 120—140 уд/мин.

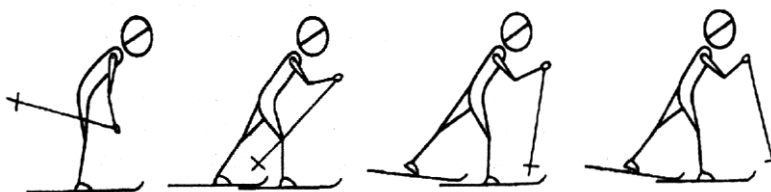


Рис. 24. Упражнение «Кошечка» с одновременным выносом палок

Уроки № 3,4

Задачи.

1. Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант).
2. Ознакомить с подъемом скользящим шагом,
3. Продолжать обучение торможению «плугом» и ознакомить с поворотом «плугом».

Заранее на площадке с уклоном 2—3° подготовить учебный круг в форме четырехугольника со сторонами 60—80 м и 6—10 м. Обучение одновременному одношажному ходу осуществлять на лыжне с твердой опорой для палок.

После прохождения двух кругов скользящим шагом приступить к разучиванию согласованности движений рук и ног в одновременном одношажном ходе. Прежде, чем начать выполнение подводящих упражнений, необходимо показать на низкой скорости два одновременных хода, одношажный и двухшажный. Затем обратиться к учащимся с вопросом: «Какие различия вы

увидели в движениях одношажного и двухшажного одновременных ходов? »■. При подведении итогов ответов следует обобщить их и выделить лишь два различия в движениях. Первое различие заключается в количестве шагов в цикле хода. В цикле двухшажного хода два скользящих шага, в цикле одношажного — один. Второе различие состоит в расположении палок. При выполнении в двухшажном ходе первого скользящего шага кольца палок обгоняют кисти рук и, оказавшись впереди, останавливаются на уровне передних концов лыж. В одношажном ходе кольца палок никогда не обгоняют кисти. Палки всегда держатся кольцами, обращенными назад. Эти различия позволяют создать четкое представление о структуре движений одновременного одношажного хода.

Выполнение подводящих упражнений даст возможность начать освоение этого хода в облегченных условиях. Для овладения скользящим шагом с выносом палок используется подводящее упражнение «Первый шаг», которое применялось при обучении первому шагу с выносом палок в одновременном двухшажном ходе (5 класс, уроки № 5, 6). В этом знакомом учащимся упражнении следует обратить внимание на различие в расположении палок. При выносе палок кисти останавливаются на уровне плеч. Руки остаются слегка согнутыми в локтевых суставах. Палки, обращенные кольцами назад, находятся на уровне креплений. Повторить упражнение 6—8 раз. При возвращении в и.п. делать шаг назад. Начинать шаги сначала правой ногой, затем левой. В дальнейшем многократное выполнение этого упражнения сформирует у учащихся представление о согласованности движений рук и ног в начале цикла (первой половине хода).

После разучивания шага с выносом палок перейти к изучению второй половины хода. Начать освоение согласованности движений при отталкивании руками с наклоном туловища и приставлением маховой ноги к опорной. Для этого выполнить знакомое упражнение «Толчок», которое применялось во время обучения одновременному двухшажному ходу (5 класс, уроки № 9, 10). Повторить упражнение «Толчок» на месте и с продвижением вперед.

Напомнить учащимся, что применять лыжный ход надо с учетом рельефа местности и условий скольжения. Если лыжня идет в пологий подъем, следует использовать попеременный двухшажный ход, на лыжне под уклон — одновременный одношажный ход, с увеличением скорости необходимо переходить на одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход на лыжне, идущей под уклон, не применять.

Пройти четыре круга. Сосредоточить внимание учащихся на согласованности движений рук и ног и выносе палок кольцами назад. В случае нарушения согласованности движений у большинства учащихся остановить их и повторить имитацию хода под счет «раз-два» или под слова «шаг-толчок». Упражнение выполнять медленно, с остановками в позе одноопорного скольжения. В попеременном двухшажном ходе следить за подседанием и быстрым отталкиванием ногой, совпадающим с таким же движением маховой ноги в выпаде и руки, выносящей палку.

Для освоения подъема скользящим шагом использовать склон длиной 20—25 м, крутизной 4—6°. На склоне такой крутизны возможен короткий прокат на одной лыже. Наличие такого элемента техники необходимо в подъеме скользящим шагом. На более крутом склоне учащиеся не делают проката и обычно переходят на подъем ступающим шагом. По структуре движений подъем скользящим шагом почти совпадает с попеременным двухшажным ходом, поэтому при обучении большой эффект дает методический прием, заключающийся в использовании склона с постепенным увеличением крутизны от 1—2° до 5—6°. На таком склоне учащиеся, не нарушая согласованности движений рук и ног, с попеременного двухшажного хода переходят на подъем скользящим шагом, в котором шаг становится короче, а кисть руки заканчивает отталкивание около бедра.

После образования замкнутого круга выполнить 5—6 спусков в основной стойке с переходом в торможение «плугом» на разных местах: на выкате, в начале склона, в середине склона. Затем повторить несколько раз разведение и сведение задних концов лыж во время спуска. Закончить повторение торможения «плугом» спуском в позе торможения. После этого приступить к ознакомлению с поворотом «плугом». Рассказать, что при торможении «плугом» масса тела располагается равномерно на обе ноги. Для того, чтобы произошел поворот, необходимо массу тела перераспределить. Так, если масса тела переместится на левую ногу, произойдет поворот вправо и, наоборот, при передаче массы тела на правую поворот будет происходить в левую сторону. Вначале необходимо сформировать ощущение перемещения массы тела на одну ногу без продвижения вперед в имитационном упражнении, выполняемом на месте.

И.п. — поза торможения «плугом». 1 — сгибая левую ногу и выводя левое плечо вперед, плавно, оказывая давление каблук ботинка на грузовую площадку, переместить на нее массу тела, правую слегка разогнуть, туловище развернуть вправо; 2 — и.п.; 3 — тоже, перемещая массу тела на правую ногу; 4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

Последующие спуски выполнять в позе торможения «плугом». Перемещая массу тела на левую ногу, сделать поворот вправо. Повторить три раза. Затем три раза сделать поворот влево,

перемещая массу тела на правую ногу. При передвижении наклон использовать подъем скользящим шагом. Провести игру «Кто меньше» (см. Приложение I) с применением подъема скользящим шагом. (Кто за наименьшее число шагов преодолеет ограниченный флажками 20-метровый отрезок лыжни на склоне.)

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

Уроки № 5,6

Задачи.

1. Ознакомить с постановкой палок на снег и приложением усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе.
2. Учить постановке палок на снег и приложению усилий при отталкивании рукой в подъеме скользящим шагом.
3. Учить переходу из торможения «плугом» в поворот, перемещая массу тела на одну ногу.

Решение задач осуществить на учебной площадке и учебном склоне предыдущего урока. Для ознакомления с постановкой палок на снег и приложением усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе следует опираться на знания, полученные учащимися при изучении одновременного бесшажного и двухшажного ходов. Вначале повторить постановку палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Напомнить, что палки ставятся наклоном туловища с закрепленными суставами рук (3 класс, урок № 7). Затем раскрыть особенности движения рук в первой и второй половине отталкивания. После выполнения имитации одновременного бесшажного хода пройти два круга, чередуя попеременный двух-шажный ход на лыжне в пологий подъем с одновременным бесшажным ходом на лыжне под уклон с акцентированной постановкой палок на снег и разгибанием рук за бедром при окончании отталкивания.

Далее выполнить подводящие упражнения для освоения отталкивания руками, применявшиеся при обучении одновременному двухшажному ходу (6 класс, уроки № 5, 6). Объяснить, что описанные упражнения без изменения могут быть использованы и при обучении одновременному одношажному ходу. Выполнить каждое упражнение по 5—6 раз.

Затем пройти два круга. Уточнить движения в ходе, сделать методические указания общие и индивидуальные. Пройти еще три круга. Указать, на каких элементах техники учащиеся должны сосредоточить внимание. Вносить поправки в технику выполнения ходов во время непрерывного передвижения.

Повторить перемещение массы тела в позе торможения «плугом». Обратит внимание на остановку всех движений после перемещения массы тела на одну ногу. В принятом положении поворота необходимо задержаться на 5—6 с. Учащиеся должны почувствовать, как масса тела, равномерно распределенная на двух ногах при торможении, постепенно перемещается на одну ногу для того, чтобы из торможения перейти к повороту. Выполнить перемещение массы тела с одной ноги на другую 6—8 раз, задерживаясь после каждого перемещения в неподвижном положении 5—6 с.

Для обучения постановке палки на снег и приложению усилий при отталкивании рукой в подъеме скользящим шагом использовать ранее применявшиеся подводящие упражнения (5 класс, уроки № 3—4, 7—10). При выполнении упражнений следить за тем, чтобы рука была прижата к туловищу, а во время отталкивания полностью выпрямлялась. Плечо должно остановиться, а рука продолжает разгибание, т. е. отталкивание продолжается при неподвижном плече. Такому же движению руки при отталкивании следует учить в подъеме скользящим шагом. После каждого спуска с торможением или поворотом применять при преодолении склона подъем скользящим шагом, обращая внимание на остановку плеча и разгибание руки.

Обучение повороту «плугом» осуществлять в такой последовательности :

- спуск в основной стойке;
- переход из спуска к торможению «плугом»;
- постепенное перемещение массы тела на левую ногу (ногу слегка согнуть в коленном суставе);
- переход из торможения в поворот вправо.

Повторить три раза. Затем в такой же последовательности выполнить поворот в левую сторону. В дальнейшем чередовать выполнение поворотов вправо и влево.

Пройти два раза по учебно-тренировочной лыжне с соревновательной скоростью 500 м (желательно замкнутый круг). Отдых между повторениями 2—3 мин. В оставшееся время преодолеть путем использования изученных ходов 2 км с ЧСС 120—140 уд/мин.

Уроки № 7, 8

Задачи.

1. Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон.
2. Учить переходу из низкой стойки в высокую.

Учить развороту туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту

На площадке с уклоном 2—3° подготовить учебный круг в форме четырехугольника со сторонами 90—100 м и 8—10 м. Рядом с лыжней, идущей под уклон, уплотнить снег для выполнения конькового хода. На середине длинных сторон круга ограничить флажками отрезки по 30—40 м. Пройти два круга скользящим шагом с изменением скорости передвижения. Ограниченные отрезки лыжни проходить с высокой скоростью. Однако переход к высокой скорости и возвращение к медленному передвижению должен быть плавным, постепенным, без нарушения техники выполнения скользящего шага. Затем пройти два круга двухшажными ходами, попеременным и одновременным, с такими же ускорениями на ограниченных отрезках. Пройти еще один круг с выполнением на лыжне под уклон конькового хода, удерживая палки под мышками.

Для ознакомления с согласованностью движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе, который применяется на лыжне под уклон и ровной местности, целесообразно выполнить подводящие упражнения, дающие представление о структуре движений этого хода. Для освоения согласованности движений рук и ног при выполнении первого шага рекомендуется такое упражнение.

И.п. — туловище прямое, ноги слегка согнуты, масса тела на правой, передние концы лыж разведены в стороны на угол 15—20°, руки внизу держат палки, кольцами обращенные назад, не касаясь снега. 1 — «Косой шаг» левой, одновременно с шагом вынести палки кольцами назад, кисти выше уровня глаз, массу тела перенести на чуть согнутую левую ногу, прямую правую поднять над снегом на 10—15 см; 2—3 — стоять на левой, сохранять устойчивое равновесие; 4 — левой шаг назад, возвратиться в и.п. Повторить 6—8 раз, то же, делая «Косой шаг» правой, повторить 6—8 раз.

Чтобы прочно освоить шаг с выносом палок в этом ходе, перейти к выполнению упражнения на два счета. Ликвидировать паузу стояния на одной ноге, приходящуюся на счет 2—3. Многократное выполнение этого упражнения на два счета можно назвать упражнением «Качели» в коньковом ходе.

Для освоения согласованности движений рук и ног при выполнении второго шага рекомендуется следующее упражнение.

И.п. — туловище прямое, ноги в положении шага, масса тела на стоящей впереди слегка согнутой левой, прямая правая нога поднята над снегом на 10—15 см, передние концы лыж разведены в стороны на угол 15—20°, руки впереди, кисти на уровне глаз держат палки кольцами назад. 1 — «Косой шаг» правой, одновременно с шагом наклонить туловище и выполнить отталкивание руками (обозначить), массу тела перенести на чуть согнутую правую ногу, прямую левую поднять над снегом на 10—15 см; 2—3 — стоять на правой, сохранять устойчивое равновесие; 4 — правой шаг назад, возвратиться в и.п. Повторить 6—8 раз, то же, делая «Косой шаг» левой, повторить 6—8 раз.

После разучивания согласованности движений рук и ног при выполнении первого и второго шагов соединить эти упражнения и перейти к освоению имитационного упражнения, представляющего цикл движений одновременного двухшажного конькового хода, применяемого на ровной местности или на лыжне под уклон. Упражнение выполнять на два счета «раз-два» или под слова «прокат-толчок».

Пройти два круга, остановить учащихся, сделать методические указания всем, а также индивидуальные отдельным ученикам и снова дать задание пройти еще три круга. На лыжне в пологий подъем применять попеременный двухшажный ход с ускорением на ограниченном участке лыжни. На лыжне под уклон идти медленно одновременным двухшажным коньковым ходом. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног. Методические указания давать на ходу.

На учебном склоне проложить 5—6 параллельных лыжней для выполнения спусков с изменением стоек. Предусмотреть применение подъема скользящим шагом, поэтому лыжню на склоне проложить с постепенным увеличением его крутизны. Первые спуски выполнить в стойке устойчивости с переходом в основную стойку. Затем на месте принять низкую стойку и из нее перейти в высокую. Этот же переход выполнить во время спуска со склона.

Далее приступить к обучению повороту «плугом». Повторить имитацию поворота. При ее выполнении обратить внимание на разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту, и ее небольшое сгибание. Упражнение выполнять с остановками. После перемещения массы тела на одну ногу задержаться в позе поворота «плугом» 3—5 с.

При спуске со склона переход из торможения «плугом» в поворот целесообразно осуществлять в последовательности, описанной в предыдущем уроке. Во время выполнения поворота сконцентрировать внимание учащихся на плавный перенос массы тела на внешнюю лыжу и одновременный с переносом разворот туловища.

Повороты выполнять поочередно в правую и левую стороны. При передвижении на склон применять подъем скользящим шагом.

Пройти по учебно-тренировочной лыжне не останавливаясь 6 км с ЧСС 120—130 уд/мин. В конце выполнения задания измерить пульс. Особо тщательно подсчитать ЧСС у группы учащихся, закончивших прохождение дистанции первыми и пришедших последними. Сделать замечания всем, у кого ЧСС превышает 130 уд/мин, о неправильно выбранной скорости при преодолении расстояния длиной 6 км.

Уроки № 9, 10

Задачи.

1. Учить согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.
2. Оценить технику выполнения подъема скользящим шагом.
3. Учить удерживанию лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.

Решение задач осуществить на местах предыдущего урока. Повторить выполнение скользящего шага, попеременного двухшажного хода и одновременных ходов на разной скорости передвижения.

Пройти два круга скользящим шагом. Следить за длительным скольжением на одной лыже и согласованностью движений рук и ног. На лыжне под уклон вместе с остановкой маховой ноги в крайнем заднем положении останавливать и руки (первый круг). Контролировать подседание и быстрое отталкивание ногой, ускоренное движение маховой ноги в выпаде с поздним переносом массы тела (второй круг).

Следующие два круга пройти попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами (на лыжне под уклон). Обращать внимание на отталкивание руками, движение их за бедро (первый круг) и отталкивание ногой (второй круг).

При прохождении кругов на каждом отрезке лыжни, ограниченном флажками, делать ускорение, применяя ход, соответствующий рельефу местности.

Повторить имитацию одновременного двухшажного конькового хода, разученную на прошлом уроке. При выполнении упражнения использовать счет «раз-два» и слова «прокат-толчок». Привлечь внимание учащихся на четкую согласованность движений рук и ног. Пройти два круга. Во время передвижения по учебному кругу в случае нарушения согласованности движений применить такой методический прием. Прекратить все движения рук и ног. Остановить ученика и заставить его принять исходное положение с опущенными руками (начальная поза для выполнения упражнения «Качели» в коньковом ходе). Начать новый цикл хода с выполнения «Косого шага» и одновременного с шагом выноса палок. Если учащийся вновь допускает нарушения согласованности движений рук и ног, следует прибегнуть к многократному выполнению упражнения «Качели» и полной имитации хода.

Пройти четыре круга. Применять попеременный двухшажный ход на пологом подъеме, обращать внимание на ускоренное движение маховой ноги в выпаде и одновременный двухшажный коньковый ход на лыжне, идущей под уклон, а также следить за согласованностью движений рук и ног.

Подготовить на учебном склоне замкнутый круг с лыжней, на которой будет оцениваться техника выполнения подъема скользящим шагом. Во время спуска со склона повторить 3—4 раза широкое разведение и сведение задних концов лыж; спуск в позе торможения «плугом» (на протяжении всей длины склона сохранить широко разведенные задние концы лыж в стороны). Затем приступить к выполнению поворота «плугом». Сохраняя разведенные задние концы лыж в положении «плуга», постепенно перемещать массу тела на левую ногу, усилить давление каблукотка ботинка на грузовую площадку лыжи, плавно, без рывков войти в поворот в правую сторону. Повторить три раза. Затем выполнить три раза поворот в левую сторону. Задние концы лыж во время поворота не соединять.

После выполнения поворота «плугом» учащиеся продолжают двигаться по кругу, поднимаются на склон по подготовленной лыжне, применяя подъем скользящим шагом. Здесь во время непрерывного передвижения оценивается техника выполнения этого способа.

Критерии оценки техники выполнения подъема скользящим шагом:

- 5 — четкая согласованность движений рук и ног, есть наклон туловища, быстрое с небольшим

прокатом разгибание ноги при отталкивании, уверенная постановка палки на снег, остановка плеча и полное разгибание руки в локтевом суставе, кисть за бедром;

4 — четкая согласованность движений рук и ног, разгибание ноги при отталкивании, видны опора на палку и разгибание руки, кисть около бедра;

3 — наличие согласованности движений рук и ног, неполное разгибание ноги при отталкивании, слабая опора на палку, отсутствует разгибание руки, кисть впереди бедра.

Пройти три раза с соревновательной скоростью учебно-тренировочный круг **500** м. Отдых между повторениями 2—3 мин. Можно провести в виде игры «Командные гонки» (см. Приложение I). После подведения итогов пройти медленно по учебно-тренировочной лыжне 1,5—2,0 км с ЧСС 100—120 уд/мин.

Уроки № 11, 12

Задачи.

1. Учить навалу туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе.
2. Оценить технику выполнения поворота «плугом».
3. Ознакомить с трассой соревнований, на которой будут приниматься контрольные нормативы.

На площадке с уклоном 1—2° подготовить учебный круг в форме четырехугольника со сторонами **80—100** м и **8—10** м. Пройти три круга, применяя попеременный двухшажный ход на лыжне в пологий подъем и одновременный двухшажный ход на лыжне под уклон. Сосредоточить внимание учащихся на отталкивании руками в том и другом ходе.

Затем на лыжне под уклон повторить одновременный бесшажный ход. Напомнить учащимся о закреплении всех суставов руки, постановке палок на снег быстрым наклоном туловища и использовании массы тела (навала) в первой половине отталкивания руками.

Передвижение на лыжне, идущей под уклон, начинать одновременным двухшажным ходом, после набранной скорости перейти на одновременный бесшажный ход и до конца лыжни идти этим ходом, поддерживая достаточно высокую скорость, постоянно контролируя положение палок. Они все время должны быть обращены кольцами назад. Пройти с этим заданием два круга. На лыжне в пологий подъем применять попеременный двухшажный ход. Следить, чтобы кисть при окончании отталкивания уходила за бедро.

Для овладения навалом туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе выполнить подводящее упражнение.

И.п. — поза одноопорного скольжения на левой, туловище наклонено, масса тела на левой слегка согнутой ноге, прямая правая поднята над снегом на 10—15 см, руки согнуты на 90°, локти прижаты к туловищу, держат палки кольцами назад. 1 — туловище наклонить до горизонтального положения, руки разогнуть за бедрами, правую ногу (маховую) опустить и приставить к левой (опорной); 2 — шаг правой, массу тела перенести на слегка согнутую правую, прямую левую ногу поднять над снегом на 10—15 см, выпрямить туловище до образования прямой линии с левой ногой, локти оставить прижатыми к туловищу, руки согнуть до прямого угла, держать палки кольцами назад; 3 — то же, что на счет 1 с приставлением левой; 4 — то же, что на счет 2 с шагом левой.

Выполнить упражнение с продвижением вперед. Сделать 8—10 шагов, чередуя шаги с правой и левой ноги.

Пройти три круга. Сосредоточить внимание учащихся на использовании массы туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Напомнить, что в этом ходе данный элемент техники условно делится на две половины. Отталкивание в первой половине осуществляется навалом туловища, во второй — разгибанием рук. На лыжне в пологий подъем контролировать в попеременном двухшажном ходе движение кисти при окончании отталкивания рукой.

На учебном склоне повторить торможение «плугом» и переход из торможения в поворот. Выполнить по 2—3 поворота вправо и влево. Затем приступить к соединению поворотов в правую и в левую стороны. Объяснить, что только после полного поворота в одну сторону, можно переходить к выполнению поворота в другую сторону. При этом масса тела должна четко перемещаться с одной ноги на другую. Массу тела всегда необходимо располагать на внешней к повороту лыже. Оценку техники поворота «плугом» производить во время выполнения заданий на склоне.

Критерии оценки техники выполнения поворота «плугом»:

5 — уверенное сохранение позы торможения «плугом», сгибание ноги при перемещении на нее массы тела, вход в поворот с разворотом туловища в сторону поворота;

4 — поза торможения «плугом» сохраняется, есть сгибание ноги во время перемещения на нее

массы тела, при входе в поворот туловище мало развернуто в сторону поворота;

3 — теряется поза торможения «плугом», нога почти не сгибается при перемещении на нее массы тела, нет разворота туловища в сторону поворота.

Сообщить учащимся, что на последующих уроках будут проведены соревнования на дистанциях 2 и 3 км. По результатам соревнований определяются абсолютные победители и чемпионы класса среди мальчиков и девочек на каждой дистанции. Чтобы ознакомиться с трассой и иметь четкое представление о рельефе местности, распределении сил на дистанции, применении способов передвижения на лыжах, нужно пройти по ней несколько раз с общим объемом непрерывного передвижения 5 км, поддерживая ЧСС на уровне 130—140 уд/мин.

Уроки № 13, 14

Задачи.

1. Оценить технику выполнения одновременного одношажного хода.
2. Продолжать обучение согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.
3. Принять контрольные нормативы на дистанции 2 км.

Использовать учебный круг уроков № 7, 8. На лыжне в пологий подъем ограничить участок 40—50 м флажками. Пройти четыре круга. Чередовать выполнение ходов. На лыжне в пологий подъем — попеременный двухшажный, под уклон — одновременный одношажный. Попеременный двухшажный ход выполнять с изменением скорости. Ограниченный флажками участок проходить с соревновательной скоростью. Соблюдать постепенный переход к соревновательной скорости и выход из нее с сохранением четкой согласованности движений рук и ног. Возрастание скорости должно происходить за счет более быстрого отталкивания рукой и ногой, ускоренного движения маховой ноги в выпаде и повышения частоты шагов. На лыжне, идущей под уклон, просмотреть технику выполнения одновременного одношажного хода, дать методические указания для исправления неправильных движений. При прохождении третьего и четвертого круга оценить этот ход у всех учащихся.

Критерии оценки техники выполнения одновременного одношажного хода (скоростной вариант):

5 — четкая согласованность движений рук и ног, скользящий шаг выполняется с наклоном туловища, отсутствует двухопрное скольжение, при окончании отталкивания руками туловище наклонено до горизонтального положения, руки разгибаются с движением кистей за бедра;

4 — наличие согласованности движений рук и ног, скользящий шаг выполняется с недостаточным наклоном туловища, при окончании отталкивания руками нет наклона туловища, разгибание рук неполное, кисти около бедер;

3 — имеется нарушение согласованности движений рук и ног, скользящий шаг выполняется без наклона туловища, появляясь двухопрное скольжение, при отталкивании руки не разгибаются, кисти впереди бедер.

Продолжать передвижение по кругу. На лыжне под уклон вместо одновременного одношажного хода приступить к выполнению одновременного двухшажного конькового хода. Пройти три круга. Сосредоточить внимание учащихся на согласованности движений рук и ног и уверенном прокате на одной лыже в первом и втором скользящем шаге. Сопровождать выполнение хода словами «прокат-толчок». На слово «прокат» сделать скользящий шаг и вынос палок, на слово «толчок» — скользящий шаг и отталкивание руками. Каждый учащийся должен проговаривать слова вслух.

Прием контрольных нормативов на дистанции 2 км провести в форме соревнований по лыжным гонкам в соответствии с правилами. Рассказать о самостоятельном, быстром вычислении времени прохождения дистанции. Для этого надо из времени финиша вычесть время старта. Чтобы быстро определить время финиша и старта, на хронометре устанавливают независимо от астрономического нейтральное время **12 ч 00 мин 00 с (12:00.00)**. При одиночном старте через 30 с первому участнику дается старт в 12:00.30, время старта второго — 01.00, третьего — 01.30 и т. д. В этом случае стартовый номер участника, поделенный на два и выраженный в минутах и секундах окажется временем старта. Нетрудно установить время старта участника, стартующего, например, под номером 19. В этом случае 19 надо разделить на 2. Получим время старта 09 мин 30 с (09.30). При проведении соревнований в классе необходимо каждому ученику говорить под каким номером он принимает старт. На финише учащимся сообщить время финиша. После вычисления времени старта и зная время финиша учащиеся самостоятельно научатся определять результат прохождения дистанции.

Затем подвести итоги приема контрольных нормативов. Учащимся сообщить оценки, время и место, занятое на соревнованиях. Все эти данные записать в «Тетради ПФП», сравнить их с результатами, показанными в предыдущих классах. Объявить чемпионов класса на дистанции 2

км и количество очков, полученных для определения абсолютного победителя. Начисление очков осуществить по одному из двух вариантов: по «Таблице оценки результатов соревнований по лыжным гонкам» (5 класс, уроки № 15, 16) или по очкам, полученным соответственно занятым местам в обратном порядке с добавлением поощрительных очков (6 класс, уроки № 15, 16)

Уроки № 15, 16

Задачи.

1. Оценить технику выполнения одновременного двухшажного конькового хода на площадке, имеющей уклон 2—3°.
2. Принять контрольные нормативы на дистанции 3 км.

На подготовленном месте для конькового хода образовать замкнутый учебный круг. В пологий подъем применять попеременный двухшажный ход. Рядом с лыжней, идущей под уклон, по уплотненному снегу передвигаться одновременным двухшажным коньковым ходом. Пройти два круга. На ходу указать на ошибки в согласованности движений рук и ног. После остановки, во время которой ознакомить учащихся с критериями оценки хода, пройти еще два круга. При непрерывном передвижении произвести оценивание техники.

Критерии оценки техники выполнения одновременного двухшажного конькового хода:

5 — четкая согласованность движений рук и ног, устойчивый прокат на одной лыже, уверенная постановка палок на снег, руки заканчивают отталкивание за бедром с наклоном туловища;

4 — наличие согласованности движений рук и ног, имеется прокат на одной лыже, палки ставятся на снег неуверенно, руки заканчивают отталкивание около бедра с незначительным наклоном туловища;

3 — имеется нарушение согласованности движений рук и ног, короткий прокат на одной лыже, нет уверенности в постановке палок на снег, руки остаются согнутыми, заканчивают отталкивание впереди бедра без наклона туловища.

Контрольные нормативы на дистанции 3 км принять в форме соревнований по лыжным гонкам.

Рекомендации о расположении трасс, организации и проведении соревнований, подведении итогов и другим вопросам довольно подробно изложены ранее (5 класс, уроки № 15, 16; 6 класс, уроки № 15, 16 и др.)

