

## 8 КЛАСС

### Планирование учебного материала

В этом классе завершается обучение отдельным элементам техники классических ходов. Уточнение выполнения движений некоторых элементов, таких, как согласованность движений рук и ног, наклон туловища и др., происходит путем исправления ошибок в процессе непрерывного передвижения по учебному кругу и учебно-тренировочной лыжне. Специальные, отдельные задачи не ставятся, уроки не выделяются.

Основными элементами техники, обучение которым осуществляется в восьмом классе, являются отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе и отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Освоение этих элементов техники требует больших затрат времени, поэтому в планировании необходимо предусмотреть выделение нескольких уроков на их обучение.

После того, как согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижении под уклон освоена, следует приступить к обучению ходу в пологий подъем. На этот элемент техники потребуется всего один-два урока, так как навык согласованности движений рук и ног, сформированный в седьмом классе, окажет положительное влияние на повышение эффективности обучения.

Продолжать освоение поворота переступанием в движении в разнообразных условиях. Выполнение поворота по извилистой лыжне заменить передвижением по лыжне, представляющей цифру восемь, два соединенных между собой круга. Передвижение по лыжне такой формы позволяет при переходе с одного круга на другой чередовать отталкивание правой и левой ногой с одновременным отталкиванием руками. Поворот переступанием в движении по лыжне в форме восьмерки является одним из эффективных подводящих упражнений при обучении коньковому ходу.

Спуски с преодолением бугра и подъем скользящим бегом осваиваются без особых затруднений, поэтому на их обучение много времени не требуется.

Поворот упором требует больше времени. Однако, если торможение упором и спуски наискось освоены хорошо, то обучение повороту можно планировать на четырех-пяти уроках. Распределение учебного материала по урокам представлено в таблице 8. Последовательность обучения способам передвижения и элементам техники изложена в задачах уроков.

#### Техника способов передвижения на лыжах

**ПОВОРОТ ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ** по ровной площадке с одновременным отталкиванием ногой и руками. Для анализа техники выберем позу начала отталкивания ногой. Туловище прямое, масса тела сосредоточена на внешней к повороту лыже (правой), свободная от массы тела, слегка согнутая левая нога удерживает передний конец лыжи приподнятым над снегом на 10—15 см, задний конец лыжи прижат к снегу. Руки впереди, кисти на уровне глаз, держат палки кольцами, обращенными назад. Выполнение поворота происходит со сгибания правой ноги (подседание). С разгибания ноги начинается отталкивание. В это время левая нога отводит передний конец лыжи в сторону и опускает на снег, палки ставятся «ударом» вместе с наклоном туловища. Затем производится окончание отталкивания ногой и руками. Масса тела переносится на левую ногу. Поворот заканчивается прокатом на левой лыже, приставлением к ней правой ноги, выпрямлением туловища с выносом палок вперед. Во время скольжения на двух лыжах масса тела перемещается на правую ногу, идет подготовка к следующему переступанию. Техника выполнения поворота не изменяется. Передвижение может производиться по кругу в одном направлении при отталкивании правой ногой. После поворота «кругом» — в другом направлении при отталкивании левой ногой. В дальнейшем — по лыжне, представляющей цифру восемь, где возможно чередование отталкивания правой и левой ногой.

**ПРЕОДОЛЕНИЕ БУГРА** на склоне. Во время спуска со склона, имеющего неровности, необходимо максимально исключить вертикальные колебания общего центра массы тела, чтобы ликвидировать подбрасывания с вершины неровности (бугра) и обеспечить устойчивое равновесие. При преодолении бугра надо на его вершине ноги согнуть (присесть). После преодоления бугра ноги разогнуть. Приседание на бугре позволит спрямить траекторию общего центра массы тела, избежать подбрасывания, так как бугор может оказать воздействие как трамплин.

**ПОДЪЕМ СКОЛЬЗЯЩИМ БЕГОМ** используется на коротких склонах средней крутизны 8—12°. По структуре движений он напоминает попеременный двухшажный ход. Различие состоит в том, что в подъеме скользящим бегом нет свободного скольжения, проката на одной лыже. Опора на одну палку сразу сменяется опорой на другую. Шаги делаются короткие болесогнутыми в

коленных суставах ногами. Время выполнения бегового шага совпадает с продолжительностью опоры на палку. В связи с этой особенностью согласованность движений рук и ног в этом способе подъема ярко выражена и напоминает согласованность движений в обычном беге. Скольжение на лыже заменяется «скользящим полетом», когда скольжение на лыже происходит во время опоры на палку.

**ПОВОРОТ УПОРОМ** применяется для изменения направления движения на склонах средней и большой крутизны, а от 8 до 15° при спуске наискось. Чтобы выполнить поворот, необходимо во время спуска задний конец верхней к склону лыжи отвести, приглаживая снег, в сторону, ногу при этом почти выпрямить. На другой согнутой ноге сосредоточить массу тела. Принять позу торможения верхней лыжей. Затем, оказывая давления каблукотом ботинка на грузовую площадку верхней лыжи, плавно, сгибая ногу, переместить на нее массу тела и вместе с выведением одноименной половины туловища вперед войти в поворот, сближая колени и ставя верхнюю лыжу на внутреннее ребро. После выполнения поворота бывшую нижнюю лыжу поставить рядом и продолжить спуск наискось в другом направлении.

Если необходимо выполнить следующий поворот, то поступают так же, как описано выше. При этом следует помнить, что после поворота та лыжа, которая была нижней, стала верхней. С отведения заднего конца этой лыжи надо готовиться к выполнению нового поворота.

## Уроки № 1,2

### Задачи.

1. Ознакомить с отталкиванием ногой в одновременном одношажном ходе.
2. Ознакомить с поворотом переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме восьмерки.
3. Ознакомить с преодолением бугра и подъемом скользящим бегом.

На площадке с уклоном 2—3° за два-три дня до проведения урока подготовить учебный круг в форме четырехугольника со сторонами 80—100 м и 6—10 м. Заблаговременно подготовленная учебная лыжня, имеющая твердую опору для палок, позволяет значительно повысить эффективность обучения лыжным ходам.

Перед началом передвижения по учебному кругу напомнить учащимся о применении ходов на разном рельефе местности. На лыжне, идущей под уклон, передвигаться одновременнымодношажным ходом, на лыжне в пологий подъем — попеременным двухшажным ходом. Пройти два круга.

Для ознакомления с отталкиванием ногой в одновременном одношажном ходе использовать подводящее упражнение «Кошечка» с одновременным выносом палок, описанное ранее (7 класс, уроки № 1, 2), с той лишь разницей, что при выполнении шага с отталкиванием ногой руки должны выносить палки кольцами не вперед, а назад. Кроме того, надо воспользоваться положительным переносом навыка.

После того, как отталкивание ногой освоено в скользящем шаге в 3 и 4 классах и одновременно в двухшажном ходе в 7 классе, учащимся надо объяснить, что в одновременных ходах — двухшажном и одношажном — отталкивание ногой выполняется почти одинаково, с таким же подседанием и быстрым разгибанием ноги. Однако при этом согласованность движений рук к ног не должна нарушаться.

Повторить упражнение «Кошечка» с одновременным выносом палок, делая отталкивание правой ногой 6—8 раз, затем — левой.

Дать задание пройти три круга, постоянно контролируя отталкивание ногой в одновременном и попеременном ходах. Передвижение по учебному кругу осуществлять с учетом рельефа местности: под уклон — одновременный ход, в пологий подъем — попеременный ход.

Ознакомление с поворотом переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме цифры восемь следует начинать с передвижения по кругу сначала в одном направлении, затем в обратном (по часовой стрелке и против нее). После этого переходить на лыжню в форме восьмерки.

Вначале выполнить подводящее упражнение, которое способствует овладению согласованностью движений рук и ног в этом способе передвижения.

И.п. — туловище прямое, масса тела на правой ноге, передний конец левой лыжи поднять и отвести влево, руки вперед, кольца палок обращены назад. 1 — согнуть правую ногу (подседание); 2 — шаг левой в сторону с одновременным отталкиванием правой ногой и руками (обозначить); 3 — стоять на левой, правую поднять над снегом на 10—15 см; 4 — приставить правую, принять и.п. Повторить 6—8 раз. Затем выполнить то же, делая шаг правой.

После выполнения этого упражнения ступающими шагами постепенно переходить к скользящим. Усилить одновременное отталкивание ребром внешней к повороту лыжи и руками.

Пройти в одном направлении два круга. Сделать поворот и пройти два круга в другом направлении. В дальнейшем перейти к передвижению по лыжне в форме цифры восемь. На лыжне такой формы происходит чередование отталкивания правой и левой ногой.

Поворот переступанием в движении по кругу и по восьмерке является подводящим упражнением для обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.

На учебном склоне повторить спуски в стойке устойчивости, высокой и низкой стойках, а также изменение стоек — переход из высокой в низкую, подъемы скользящим и ступающим шагом.

Перед началом спусков с преодолением бугра выполнить подводящее упражнение, которое направлено на овладение техникой такого спуска.

И.п. — о.с. Слегка согнутые руки держат палки кольцами назад, не касаясь снега, или под мышками. 1 — быстро согнуть ноги; 2 — и.п.

При выполнении упражнения изменять амплитуду сгибания ног от слегка согнутых до низкой стойки. Сгибание и разгибание ног должно производиться довольно быстро.

Во время спуска, чтобы избежать подбрасывания, ноги на бугре нужно согнуть, а после его преодоления разогнуть. Начинать спуски с преодоления невысокого бугра. По мере приобретения уверенности постепенно переходить к увеличению размера бугра.

Способы подъемов применять в такой последовательности. На склонах малой крутизны — подъем скользящим шагом (этот способ подъема по технике выполнения напоминает попеременный двухшажный ход), по мере увеличения крутизны склона переходить на подъем ступающим шагом. Перед выполнением подъемов напомнить учащимся об уменьшении угла постановки палки на снег и уверенной на нее опоре. После повторения этих способов перейти к обучению подъему скользящим бегом.

Обучение этому способу начинать на склонах малой крутизны, 4—5°. Одним из эффективных упражнений при этом является переход от бега на лыжах по лыжне, проложенной на ровной площадке, на лыжню, переходящую на склон крутизной 4—6°. При переходе на склон такой крутизны должны сохраняться опора на палку и одноопорное скольжение. С увеличением крутизны длина скольжения на лыже укорачивается.

Продолжать передвижение по замкнутому кругу, на котором была бы возможность преодолевать бугор на склоне и применять подъем скользящим бегом. Включить этот круг в учебно-тренировочную лыжню. Пройти 3 км с ЧСС 120—130 уд/мин.

### Урок № 3,4

#### Задачи.

1. Учить подседанию и разгибанию ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе.
2. Ознакомить с отталкиванием руками в одновременном двухшажном коньковом ходе.
3. Учить сгибанию ног при преодолении бугра.

Для решения первой и второй задач использовать учебный круг предыдущего урока. Дополнительно рядом с лыжней, идущей под уклон, уплотнить снег для выполнения конькового хода. Вначале пройти три круга. Первый круг скользящим шагом. Вторым и третьим — по уплотненному снегу коньковым ходом. Внимание учащихся должно быть сосредоточено на разных элементах техники в зависимости от рельефа лыжни: на лыжне в пологий подъем — на отталкивании ногой, под уклон — на длительном одноопорном скольжении с остановкой рук и прямой маховой ноги, чтобы не нарушать согласованность движений рук и ног.

При обучении подседанию и разгибанию ноги в одновременном одношажном ходе использовать подводящее упражнение «Кошечка» с одновременным выносом палок кольцами назад. Повторить, делая отталкивание правой и левой по 6—8 раз. Следить за полным разгибанием ноги и держанием ее в прямом положении после отталкивания 2—3 с.

Для проверки освоения отталкивания ногой учащиеся должны подготовить индивидуальные поперечные лыжни с одной длинной стороны учебного круга до другой, стоя в шеренге с интервалом 1,5—2,0 м. Провести два игровых задания. Первое — кто за меньшее количество скользящих шагов преодолеет расстояние между двумя длинными сторонами учебного круга. Второе — кто после отталкивания правой ногой прокатится дальше всех на другой лыже. Затем второе задание выполнить, отталкиваясь левой.

В этих заданиях соединяются два элемента техники скользящего шага в одновременном одношажном ходе — отталкивание ногой и одноопорное скольжение, а также согласованные движения ноги, делающей шаг, и рук, выносящих палки.

Повторить игровые задания по 3—4 раза. При подведении итогов выполнения заданий отметить лучших среди мальчиков и девочек. Назвать тех, кто с заданием не справился. Вскрыть

причины, почему задание выполнено плохо. Дать индивидуальные домашние задания для ликвидации недостатков в элементах техники хода.

Затем пройти три круга. Обращать внимание на отталкивание ног в одновременном и попеременном ходах.

При обучении отталкиванию руками в одновременном двухшажном коньковом ходе напомнить учащимся о том, что эффективность отталкивания зависит от правильного выполнения таких движений, как постановка палок на снег, навал на них туловища, разгибание рук за бедром. Чтобы сконцентрировать внимание на этих движениях в облегченных условиях, следует выполнить подводящее упражнение на месте, которое можно называть имитацией отталкивания руками.

И.п. — туловище прямое, масса тела на правой ноге (лыжу ставить под углом 15—20° к направлению движения), прямую левую поднять над снегом на 10—15 см, согнутыми в локтевых суставах руками держать палки кольцами назад. 1 — одновременно с наклоном туловища вперед почти до горизонтального положения поставить левую лыжу на снег, перенести на нее массу тела, прямую правую ногу поднять над снегом на 10—15 см, руки разогнуть, кисти отвести за бедра (обозначить отталкивание руками); 2—3 — стоять на левой неподвижно; 4 — и.п. Повторить 6—8 раз. То же, стоя на левой. Затем пройти один круг. По уплотненному снегу передвигаться одновременным двухшажным коньковым ходом. Следить за наклоном туловища во время отталкивания руками. Для закрепления этого элемента техники выполнить подводящие упражнения, которые будут также способствовать освоению постановки палок на снег, разгибанию рук и движению кистей за бедра в момент окончания отталкивания.

И.п. — то же, что и в предыдущем упражнении. 1 — одновременно с быстрым наклоном туловища опустить левую лыжу на снег, закрепить локтевой и плечевой суставы, поставить палки на снег «ударом»; 2—3 — оказывать давление на палки; 4 — и.п. Повторить 8—10 раз. То же, стоя на левой. После этого пройти один круг. При передвижении одновременным двухшажным коньковым ходом контролировать быструю постановку палок на снег «ударом».

Перед выполнением следующего упражнения проверить держание палок. Объяснить, что ладонь условно можно рассматривать как прямоугольник, в котором прямая линия, соединяющая два противоположных угла, называется диагональю. Правильное расположение и держание палки в кисти должно соответствовать диагонали, т. е. она должна располагаться по диагонали. И.п. — туловище наклонить на угол 50—60°, передние концы лыж развести в стороны, руки согнуть до прямого угла, локтевые суставы прижать к туловищу, держать палки в кистях расположенными по диагонали. 1 — руки быстро разогнуть, кисти отвести за бедра, палки держать тремя пальцами (рука и палка образуют прямую линию); 2 — и.п. Повторить 10—12 раз.

Пройти два круга. При прохождении первого круга в коньковом ходе обращать внимание на постановку палок на снег «ударом» и наклон туловища, второго — на разгибание рук и движение кистей за бедра. В попеременном двухшажном ходе следить за отталкиванием ног.

При обучении спуска с преодолением бугра применить сигнал «бугор». Вначале быстрое сгибание ног по сигналу выполнить на месте (4—5 раз) а затем во время спуска по ровной лыжне (четыре спуска). На первом-втором дать по одному сигналу, на последующих — по два сигнала. При возвращении на вершину склона применять подъем скользящим бегом.

Для освоения техники преодоления бугра на склоне вначале подобрать короткий склон длиной 10—15 м, крутизной 8—10°. Чтобы освоить своевременное сгибание ног при преодолении бугра, следует использовать сигнал и во время спуска со склона с бугром. Ответной реакцией на сигнал должно быть быстрое сгибание ног в коленных суставах на бугре. Постепенно увеличивать длину и крутизну склона, высоту и количество бугров. Следить за сгибанием ног в момент преодоления бугра и их последующим разгибанием.

Образовать замкнутый круг с добавлением лыжни, идущей по ровной местности и пологими спусками и подъемами, позволяющими применять изученные способы передвижения. Пройти 4 км с ЧСС 120—130 уд/мин.

## Уроки № 5,6

### Задачи.

1. Учить быстрому разгибанию ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе.
2. Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижении в пологий подъем.
3. Ознакомить с поворотом упором.

Перед тем, как приступить к решению основных задач урока, повторить поворот переступанием в движении по лыжне в форме восьмерки. Для этого на ровной площадке с уплотненным снегом образовать два круга диаметром 15—20 м. Одну пол овину учащихся класса сосредоточить на

круге, где движение пойдет по часовой стрелке, другую половину — на втором круге с движением против часовой стрелки. В первом случае отталкивание должно производиться левой ногой, во втором — правой. Выполнить разученное на первом уроке подводящее упражнение для освоения согласованности движений рук и ног. Пройти два круга в одном направлении, затем учащихся остановить, повернуть кругом и пройти два круга в обратном направлении. В этом случае произойдет смена ноги, выполняющей отталкивание, далее из двух кругов образовать лыжню в форме цифры восемь и продолжать передвижение. Сосредоточить внимание учащихся на одновременном отталкивании ногой и руками, а также на предварительном сгибании ноги перед отталкиванием (подседании). Пройти три восьмерки.

Для решения основных задач использовать учебную площадку и учебный склон предыдущих уроков. После прохождения двух кругов скользящим шагом, держа палки за середину, и одного круга попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходами приступить к освоению быстрого разгибания ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Чтобы научить учащихся этому движению ноги, надо повторить упражнение «Кошечка» с одновременным выносом палок кольцами назад. При первых попытках выполнения этого подводящего упражнения сконцентрировать внимание на подседании и полном разгибании ноги к концу отталкивания. В дальнейшем быстрое движение маховой ноги совершенно свободно согласовывается с ускоренным разгибанием ноги, выполняющей отталкивание, и руками, выносящими палки. Разно-скоростное движение этих частей тела при выполнении скользящего шага в одновременном одношажном ходе вообще невозможно. Учитывая данную особенность, надо учить постепенному ускорению выноса палок, как более простому контролируемому движению. Ускоренный вынос палок заставит учащихся делать и ускоренное движение маховой ноги при выполнении шага, и быстрое разгибание ноги во время отталкивания.

Пройти два круга. Применять одновременный одношажный ход даже на лыжне, идущей в пологий подъем, чтобы почувствовать два быстрых движения: вынос палок и разгибание ноги. Для ознакомления с согласованностью движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижении в пологий подъем используется то же подводящее упражнение, которое применялось во время обучения ходу на лыжне, идущей под уклон, и выполнялось на счет «раз-два» и под слова «прокат-толчок». Но использовать его надо в обратном порядке. Насчет «раз» выполняются движения, соответствующие слову «толчок», а на счет «два» те движения, которые соответствуют слову «прокат» с небольшими изменениями в выносе палок. Эта перестановка движений в цикле хода обусловлена тем, что первоначальная скорость, необходимая для передвижения коньковым ходом в подъем, может быть достигнута лишь в том случае, когда к отталкиванию ногой добавляется отталкивание руками. Данные отталкивания ногой и руками, приходящиеся на слово «толчок», позволяют при выполнении первого шага набрать скорость и начать скольжение в подъем. Второй шаг выполняется с выносом палок за счет скорости, оставшейся от первого шага, добавленной от отталкивания другой ногой и инерционных движений от выноса палок.

Для освоения такой согласованности движений рук и ног рекомендуется следующее подводящее упражнение.

И.п. — туловище прямое, ноги в положении шага, передние концы лыж разведены в стороны на 15—20°, масса тела сосредоточена на слегка согнутой правой ноге, прямая левая поднята над снегом на 10—15 см, согнутые руки впереди, кисти на уровне глаз держат палки кольцами назад. 1 — сгибая правую (подседание), одновременно с наклоном туловища и разгибанием правой ноги шаг левой, отталкивание руками, кисти за бедра (обозначить), массу тела перенести на левую, прямую правую ногу поднять над снегом на 10—15 см; 2 — сгибая левую (подседание), одновременно с разгибанием левой и выпрямлением туловища шаг правой, руки вперед, кисти на уровне глаз держат палки кольцами назад, массу тела перенести на правую ногу, прямую левую поднять над снегом на 10—15 см.

Упражнение выполняется на два счета «раз-два», продвижение сопровождается словами «толчок-прокат». Начинать продвижение вперед на равнинном участке лыжни с короткого «Косого шага», обозначая отталкивание руками. Постепенно включать отталкивание руками, увеличить длину шага и переходить на лыжню, идущую в пологий подъем, не теряя согласованности движений рук и ног. В случае нарушения согласованности следующий цикл движений начинать после полной остановки и принятия вновь исходного положения, стоя на правой ноге. При выполнении движений на слово «толчок» следить за одновременным отталкиванием правой ногой и руками, на слово «прокат» — за отталкиванием левой ногой и движением рук вперед, выносящих палки кольцами назад. Затем пройти три круга в обратном направлении. На участке лыжни с уплотненным снегом, где одновременный двухшажный коньковый ход выполнялся под уклон, теперь следует применять этот же ход на пологом подъеме. Следить за согласованностью движений рук и ног, использовать при этом слова «толчок-прокат». Каждый учащийся

проговаривает их вслух. На лыжне под уклон обращать внимание на быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Напомнить учащимся, что при достижении достаточно высокой скорости они должны переходить на одновременный бесшажный ход. Если в коньковом ходе нарушена согласованность движений рук и ног, надо остановиться, принять исходное положение и продолжать выполнение хода с начала. Контролировать одновременное выполнение шага и отталкивания руками на слово «толчок».

Перед ознакомлением с техникой выполнения поворота упором повторить в правую и в левую стороны спуски наискось в основной стойке, торможение упором и подъем скользящим бегом.

Вначале повторить имитацию торможения упором по 2—3 раза правой и левой лыжей. Отвести, приглаживая снег, задний конец лыжи в сторону. Поставить ее на внутреннее ребро в упор. Задержаться в этой позе 3—4 с. Поза торможения упором является исходным положением для разучивания поворота упором. После повторения имитации торможения упором перейти к выполнению имитации поворота упором.

И.п. — поза торможения упором, туловище прямое, масса тела на левой, согнутой в коленном суставе ноге, правая прямая, лыжа поставлена в упор (передний конец лыжи рядом с концом левой, задний — отведен вправо), руки внизу, палки не касаются снега. 1 — сгибая правую ногу и выводя правое плечо вперед, плавно перенести на нее массу тела, левую разогнуть; 2 — и.п. Повторить по 6—8 раз, ставя в упор правую, затем левую лыжу.

Далее для освоения поворота упором выполнить во время спуска наискось следующие упражнения:

Отвести задний конец верхней по отношению к склону лыжи в сторону (поставить лыжу в упор) и эту позу сохранить до остановки (спуск в позе торможения).

Отвести задний конец верхней лыжи в сторону, поставить ее в упор и задержаться в этой позе 1—2 с. Выполнить такое отведение 3—4 раза. Постепенно увеличивать время держания лыжи в упоре с 1—2 до 3—4 с. Число отведений зависит от длины склона, чем длиннее склон, тем чаще постановка лыжи в упор.

Начать отведение заднего конца лыжи и постановку ее в упор на площадке выката при снижении скорости. Плавно перенести массу тела на лыжу, поставленную в упор, и выполнить поворот. Чередовать спуски наискось в правую и левую стороны. На склоне применять подъем скользящим бегом.

Подготовить на учебно-тренировочной лыжне замкнутый круг длиной 600 м. Пройти два круга с отдыхом между повторениями 2—3 мин. Скорость наращивать постепенно, с середины каждого круга доводить ее до соревновательной.

## Уроки № 7,8

### Задачи.

1. Учить отталкиванию руками в одновременном двухшажном коньковом ходе.
2. Учить отталкиванию ногой и рукой в подъеме скользящим бегом.
3. Учить постановке верхней лыжи в упор, плавному переносу на нее массы тела и входу в поворот.

Урок проводится на заранее подготовленном учебном круге, на всем протяжении которого можно передвигаться одновременным двухшажным коньковым ходом. Длинная сторона учебной площадки имеет уклон 2—3°. Размеры круга 80—100х20—25 м.

Пройти два круга, чередуя передвижение коньковым ходом без отталкивания руками под уклон (палки держать подмышками) с одновременным двухшажным коньковым ходом в пологий подъем. При обучении отталкиванию руками в коньковом ходе выполнить подводящие упражнения для освоения постановки палок на снег, навала туловища, разгибания рук.

При выполнении этих упражнений сконцентрировать внимание учащихся на таких движениях:

— постановка палок: закрепить лучезапястный, локтевой и плечевой суставы, палки ставить наклоном туловища с ускорением (быстро, «ударом»);

— навал туловища: давление на палки оказывать сразу, как только они коснутся снега, движением туловища в тазобедренных суставах, оставляя закрепленными все суставы рук; разгибание рук: как только кисти окажутся на уровне бедер, должно начаться очень быстрое разгибание рук с завершающим движением кистей, в конце отталкивания палка удерживается двумя-тремя пальцами или на петле.

Пройти четыре круга. Чередовать одновременный двухшажный коньковый ход, начинающийся с проката и выноса палок (применяется под уклон и на равнине при хороших условиях скольжения), с ходом, начинающимся с отталкивания ногой и руками (применяется на подъеме и равнине при удовлетворительных условиях скольжения). При прохождении первого и второго круга следить за согласованностью движений рук и ног в ходе на разных по рельефу участках учебной лыжни; на третьем и четвертом сосредоточить внимание учащихся на поста-

новке палок и отталкивании руками. Своевременно корректировать, исправлять неправильные движения. Делать это на ходу и во время остановок всех учащихся или отдельных учеников.

Провести игру «Старт тройками». Перед началом игры «тройки» скомплектовать из учащихся примерно равных по технической и физической подготовленности, чтобы во время игры «тройка» передвигалась компактно. Трасса для игры — учебный круг. Способ передвижения — одновременный двухшажный коньковый ход. Старт «троек» через 10 с. Игра проводится три раза. Определяется время каждой «тройки». Между повторениями игры отдых 2—3 мин. Вначале стартуют «тройки» юношей, затем девушек.

На учебном склоне проложить по две лыжни наискось, направленные в разные стороны. Образовать два замкнутых круга с лыжнями для подъема скользящим бегом.

В этом способе передвижения учащимся необходимо контролировать разгибание ноги и руки при окончании отталкивания. Для осуществления контроля посредством мышечно-суставной чувствительности следует выполнить такие упражнения.

И.п. — поза одноопорного скольжения на левой ноге, левая рука назад, правая вперед, правая лыжа слегка касается снега. 1 — согнуть правую ногу; 2 — резко разогнуть; 3—4 — держать правую прямую ногу в напряженном состоянии. Принять эту же позу на правой, сгибая и разгибая левую ногу. Повторить сгибание и разгибание ноги в каждой позе по 6—8 раз.

И.п. — поза одноопорного скольжения на левой ноге, левая рука назад, правая вперед, правая лыжа слегка касается снега. 1 — согнуть левую руку до прямого угла; 2 — резко разогнуть; 3—4 — держать левую прямую руку в напряженном состоянии, за бедром. Принять эту же позу на правой ноге, сгибая и разгибая правую руку. Повторить сгибание и разгибание руки в каждой позе по 6—8 раз.

Напомнить учащимся, чтобы при выполнении подъема скользящим бегом отталкивание они делали быстро и чувствовали разгибание руки и ноги. Применять этот способ подъема во время занятия на учебном склоне после каждого спуска.

Повторить два спуска наискось в основной стойке, а также подводящее упражнение для освоения поворота, разученное на предыдущем уроке. При выполнении упражнения напомнить о постановке лыжи в упор, не отрывая ее от снега, и плавном переносе массы тела со сгибанием ноги на верхнюю лыжу.

При обучении повороту упором придерживаться следующей последовательности выполнения заданий во время спуска наискось:

- отвести 2—3 раза задний конец верхней лыжи в сторону;
- поставить верхнюю лыжу в упор и держать ее в этом положении до остановки;
- на площадке выката поставить лыжу в упор и плавно, сгибая ногу, перенести на нее массу тела, войти в поворот;
- в начале склона, когда скорость еще невысокая, поставить верхнюю лыжу в упор и, сгибая ногу, начать плавный перенос на нее массы тела, войти в поворот;
- выполнить поворот на середине склона, сгибая ногу и плавно перенося на нее массу тела.

Чередовать прохождение кругов. Это позволит менять верхнюю лыжу. Учащиеся научатся выполнять повороты в правую и левую стороны.

Пройти по учебно-тренировочной лыжне 3 км с ЧСС 140—160 уд/мин.

## Уроки № 9,10

### Задачи.

1. Учить навалу туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе.
2. Оценить технику выполнения подъема скользящим бегом.
3. Учить выведению плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упором.

Использовать места занятий предыдущего урока. Пройти три учебных круга. При прохождении первого на лыжне под уклон применять коньковый ход без отталкивания руками, держать палки подмышками, в пологий подъем — одновременный двухшажный коньковый ход. Весь второй круг пройти одновременным двухшажным коньковым ходом. На третьем в пологий подъем передвигаться одновременным двухшажным коньковым ходом, а на лыжне под уклон — одновременным бесшажным ходом. Передвижение этим ходом позволит вспомнить навал туловища — один из важных элементов техники выполнения отталкивания руками.

После прохождения третьего круга, прежде чем приступить к обучению навалу туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе, следует вначале повторить упражнение «Палки». Повторение этого упражнения даст возможность в облегченных условиях прочувствовать перемещение массы тела во время наклона туловища на палки. Затем выполнить подводящие упражнения для освоения отталкивания руками в коньковом ходе, разученные на тре-

тьем-четвертом уроке. При выполнении этих упражнений учащиеся постоянно должны контролировать закрепление суставов рук, перемещение массы тела на палки, давление на них за счет движения туловища в тазобедренных суставах.

Затем пройти три круга одновременным двухшажным коньковым ходом. При прохождении первого круга учащиеся должны следить за постановкой палок на снег «ударом», второго — за навалом туловища, третьего — за разгибанием рук и движением кистей за бедра в конце отталкивания.

На учебном склоне подготовить лыжню для оценки техники выполнения подъема скользящим бегом. Оценивание производить после того, как учащиеся несколько раз поднимутся на склон, применяя подъем скользящим бегом. Одновременно с повторением этого способа передвижения выполнять во время спуска повороты упором.

Критерии оценки техники выполнения подъема скользящим бегом:

5 — наличие четкой согласованности движений рук и ног, нога и рука при отталкивании полностью разгибаются, есть скольжение на лыже;

4 — наличие четкой согласованности движений рук и ног, неполное разгибание руки и ноги при отталкивании, заметно скольжение на лыже;

3 — наличие четкой согласованности движений рук и ног, явно видно неполное разгибание руки и ноги при отталкивании, нет скольжения на лыже.

Для освоения выведения плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу повторить имитацию поворота упором. При выполнении этого упражнения сосредоточить внимание учащихся на развороте всего туловища в сторону поворота с одновременным переносом массы тела на лыжу, поставленную в упор. Образовать два круга со спусками наискось, на которых выполнять повороты упором вправо и влево.

Использовать подготовленный на учебно-тренировочной лыжне замкнутый круг длиной 600 м. Пройти три круга с отдыхом между повторениями 2—3 мин. Скорость наращивать постепенно, с середины первого круга довести ее до соревновательной. Второй и третий круги преодолеть с соревновательной скоростью.

Пройти еще два круга с ЧСС 100—120 уд/мин.

## Уроки № 11,12

### Задачи.

1. Продолжать обучение повороту переступанием в движении по лыжне в форме восьмерки.
2. Учить разгибанию рук при окончании отталкивания в одновременном двухшажном коньковом ходе.
3. Продолжать учить сгибанию ног при преодолении бугра и оценить технику его выполнения.
4. Принять контрольное прохождение дистанции 5 км без учета времени.

На ровной площадке образовать два круга диаметром 15—20 м. Первая половина учащихся класса выполняет поворот переступанием в движении на одном круге, двигаясь по часовой стрелке, делая одновременное отталкивание левой ногой и руками, вторая половина учащихся — на другом круге, двигаясь против часовой стрелки, делая одновременное отталкивание правой ногой и руками. Перед выполнением отталкивания ногой на нее переносится масса тела, затем обязательно ее сгибание (подседание) и резкое разгибание. Отталкивание ногой должно совпадать с отталкиванием руками.

После прохождения трех кругов в одном направлении следует остановить учащихся, подать команду «Кругом!» и пройти три круга в обратном направлении. В дальнейшем перейти к передвижению по восьмерке, образовать ее из двух кругов. Пройти три восьмерки. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног, подседание и резкое разгибание ноги, отталкивание руками с наклоном туловища.

Подготовить учебный круг на площадке с уклоном 1—2° в форме прямоугольника со сторонами 60—80 м и 10—15 м. Пройти два круга. Чередовать выполнение одновременного двухшажного конькового хода на лыжне, идущей в пологий подъем, с одновременным бесшажным ходом на лыжне под уклон.

Для освоения разгибания рук и движения кистей за бедра выполнить подводящие упражнения.

И.п. — туловище прямое, ноги врозь, лыжи расставить на угол 15—20° к направлению движения, масса тела на правой ноге, согнутые руки вперед, кисти на уровне ГОЛОВЫ держат

палки кольцами назад. 1 — наклоня туловище, руки согнуть;

2 — руки резко разогнуть, кисти отвести за бедра (туловище наклонить почти до горизонтального положения, рука и палка образуют прямую линию, палку держать двумя-тремя пальцами или на петле); 3 — сохранить неподвижное положение;

4 — и.п. Повторить 4—6 раз. То же, переместив массу тела на



левую ногу.

И.п. то же, что и в предыдущем упражнении. 1 — наклоня туловище, руки согнуть и сразу быстро разогнуть (движения делать слитно без остановки, прийти в позу окончания отталкивания, такую же, как в предыдущем упражнении); 2—3 — сохранить неподвижное положение; 4 — и.п. Повторить 6—8 раз. То же, переместив массу тела на левую ногу.

Пройти три круга. Сосредоточить внимание учащихся на наклоне туловища с быстрым разгибанием рук и движением кистей за бедра.

Провести игру «Кто меньше?» (см. Приложение I). На лыжне, идущей в пологий подъем, ограничить флажками отрезок 30—40 м, который надо преодолеть за наименьшее количество отталкиваний руками. При непрерывном передвижении по кругу все учащиеся самостоятельно считают число отталкиваний руками на участке лыжни между флажками. Во время подведения итогов игры объявить победителей среди юношей и девушек. На учебном склоне повторить спуски с переходом из высокой стойки в низкую и из низкой в высокую. Вначале изменение стоек учащиеся выполняют самостоятельно, произвольно. Затем — по сигналу учителя. После этого переходят к спускам с преодолением бугра. Учащиеся должны так рассчитать сгибание ног, чтобы оно точно приходилось на вершину бугра. При непрерывном передвижении по замкнутому кругу оценить технику преодоления бугра.

Критерии оценки техники преодоления бугра: 5 — уверенное сгибание ног на вершине бугра и разгибание их без потери соприкосновения лыж со снегом с переходом в первоначальную стойку спуска;

4 — несвоевременное сгибание ног по отношению к вершине бугра, кратковременная потеря контакта лыж со снегом, небольшое изменение первоначальной стойки спуска;

3 — неуверенное, слишком раннее или позднее сгибание ног по отношению к вершине бугра, есть подбрасывание, равновесие неустойчивое, полное изменение первоначальной стойки спуска. Контрольное прохождение дистанции 5 км без учета времени провести на ранее измеренных учебно-тренировочных лыжнях, и школяющих применять все изученные способы ходов, включая одновременный двухшажный коньковый ход. Основное требование к прохождению дистанции — непрерывное передвижение с индивидуальной для каждого ученика скоростью, приносящей радость и удовлетворение от пройденного расстояния.

### Уроки № 13, 14

#### Задачи.

1. Продолжать обучение навалу туловища и разгибанию рук при отталкивании в одновременных ходах, бесшажном и одношажном.
2. Оценить технику выполнения поворота упором.
3. Принять контрольные нормативы на дистанции 3 км (классический ход).

Подготовить на площадке с уклоном 2—3° учебный круг в форме прямоугольника со сторонами 80—100 м и 8—10 м с уплотненным снегом для постановки палок. При передвижении по кругу на лыжне, идущей в пологий подъем, применять попеременный двухшажный ход, на лыжне под уклон одновременные — одношажный и бесшажный. Во всех ходах сосредоточить внимание на отталкивании руками. Пройти три круга. На первом следить за постановкой палок на снег «ударом». Ставить палки со всеми закрепленными суставами рук быстрым наклоном туловища — движением в тазобедренных суставах. На втором — за амплитудой движения туловища от вертикального при выносе палок до горизонтального в момент окончания отталкивания. На третьем — за резким, быстрым разгибанием рук, движением кистей за бедра.

На лыжне, идущей под уклон, вначале применять одновременный одношажный ход, по мере возрастания скорости переходить на бесшажный. Постановка палок на снег «ударом», наклон туловища, разгибание рук — все эти движения в одношажном и бесшажном ходах должны выполняться одинаково.

На учебном склоне образовать замкнутый круг. Повторить спуски наискось в правую и левую стороны, торможение и поворот упором. Оценивание техники поворота упором произвести во время непрерывного передвижения по кругу.

Критерии оценки техники выполнения поворота упором:

5 — уверенная постановка верхней лыжи в упор, сгибание ноги при переносе на нее массы тела, вход в поворот с разворотом туловища и выведением плеча в сторону поворота;

4 — верхняя лыжа ставится в упор, есть сгибание ноги во время переноса на нее массы тела, при входе в поворот туловище мало разворачивается в сторону поворота;

3 — верхняя лыжа неуверенно ставится в упор, нога почти не сгибается во время переноса на нее массы тела, нет разворота туловища в сторону поворота.

Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км классическим ходом провести в виде

соревнований, подробно описанных в предыдущих классах. Время, показанное на соревнованиях, и занятое место сообщить при подведении итогов. Напомнить учащимся о внесении этих данных в «Тетрадь ПФП» и сравнении их с результатами прошлого года. Объявить о присвоении звания чемпиона класса юноше и девушке, занявшим первые места в этом виде программы..

### Уроки № 15, 16

#### *Задачи.*

1. Оценить технику выполнения одновременного двухшажного конькового хода на лыжне, идущей в пологий подъем.
2. Принять контрольные нормативы на дистанции 3 км (коньковый ход).

На учебной площадке, где на предыдущих уроках осуществлялось обучение одновременному двухшажному коньковому ходу, образовать круг размером 30—40х10—15 м. Пройти этим ходом два круга. При этом через каждые 10—15 м переключать внимание с одного элемента техники на другой. Следить за согласованностью движений рук и ног, прокатом на одной лыже и отталкиванием руками с наклоном туловища.

Ознакомить учеников с критериями оценок. Затем пройти еще два круга. Во время непрерывного передвижения на лыжне в пологий подъем оценить у всех учащихся одновременный двухшажный коньковый ход.

Критерии оценки техники выполнения хода на лыжне в пологий подъем остаются такими же, какими были при оценке техники хода на лыжне под уклон (7 класс, уроки № 15, 16).

На заранее подготовленной и обкатанной трассе, хорошо знакомой учащимся, провести соревнование на дистанции 3 км коньковым ходом. Применить одиночный старт через 30 с с самостоятельным определением времени старта и подсчетом окончательного результата. Время и занятое место записать в «Тетради ПФП». Сравнить эти данные с показателями соревнований классическим ходом. При выявлении абсолютных победителей двух соревнований среди юношей и девушек воспользоваться одним из вариантов, описанных ранее (5 класс, уроки № 15, 16; 6 класс, уроки № 15, 16). Можно использовать вариант, который наиболее полно учитывает истинную техническую и физическую подготовленность каждого ученика. Это вариант определения победителя по наименьшей сумме времени двух соревнований.

После подсчета результатов в торжественной обстановке присвоить звание чемпионов класса по коньковому ходу и объявить абсолютных победителей соревнований по лыжным гонкам.