

Западно-Казахстанская область

**Рабочая программа кружка по лыжной подготовке
в общеобразовательной школе**

(из опыта работы учителя физической культуры
Школы-гимназии эстетического направления Панфилова П.Н.)

Уральск – 2020

Оглавление

| | |
|---|-------|
| Пояснительная записка..... | 3-5 |
| Методические рекомендации по лыжной подготовке. 1-11 класс..... | 5-66 |
| Игры на лыжах..... | 66-70 |
| Заключение | 70 |
| Список используемой литературы | 71 |

Пояснительная записка

Программа по лыжной подготовке предусматривает изучение учащимися 1-11 классов лыжного спорта, как предмета познания истории, и его развития, место и значение в системе физического воспитания школьников, овладение техникой основных способов передвижения на лыжах, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной работы по лыжной подготовке и лыжному спорту.

Занятия по лыжной подготовке и лыжный спорт занимают одно из ведущих мест в школьной программе по физической культуре и системе физического воспитания учащихся. Поэтому в школе наряду с другими спортивными дисциплинами лыжная подготовка играет важную роль в физическом воспитании школьников.

Учебная работа проводится в форме теоретических и практических занятий с учителем. Помимо этого учащимся должны быть созданы условия для самостоятельных занятий на лыжах в свободное от учебы время.

На теоретических занятиях на основе новейших научных данных излагаются наиболее важные вопросы развития лыжного спорта, общие основы техники передвижения на лыжах, сообщаются основные сведения по гигиене школьника.

На практических занятиях предусматривается овладение техникой передвижения на лыжах. Особое внимание уделяется на тренировку подростков и юношей с учетом возрастных и морфологических особенностей. В ходе индивидуальных занятий с учителем школьники углубляют теоретические знания по отдельным разделам программы. Самостоятельная работа школьников включает изучение и углубление знаний по основной и дополнительной литературе, выполнение домашних заданий. Учащиеся самостоятельно совершенствуют технику передвижения, готовятся к выполнению нормативов и контрольных упражнений.

В кружке по лыжному спорту учащиеся продолжают дальнейшее совершенствование техники передвижения на лыжах, участвуют в соревнованиях, получают навыки судейства.

Занятия в кружках по лыжной подготовке проводятся в 1-11 классах средней общеобразовательной школы.

Учет успеваемости проводится в форме зачета во время занятий и прохождения контрольной дистанции на время. С появлением пластиковых лыж, графитовых палок, носковых ботинок, а также в связи с более качественной подготовкой лыжных трасс открылись широкие возможности обучения и совершенствования лыжных ходов.

В настоящее время среди лыжников очень популярен коньковый ход, как более быстрый способ передвижения и облегчающий смазку лыж. Если заглянуть в историю развития лыж, то у конькового хода глубокие корни, однако, широкое распространение он получил после Олимпиады в Сараево в 1984 году.

Коньковый ход популярен не только в большом спорте, многие школьники желают научиться этому прогрессивному способу передвижению на лыжах. Но самостоятельные занятия ни к чему не приводят. Зная основы техники и методику обучения, учителю физической культуры не составит труда научить школьников любому из способов передвижения на лыжах, исправить ошибки и внести коррективы в технику лыжного хода. Применение игр и эстафет с использованием конькового хода активизирует деятельность учащихся на занятиях.

Приступать к изучению коньковых способов передвижения на лыжах следует после овладения основными классическими ходами. Однако, обучения элементам коньковых ходов можно начинать в начальной школе. Следует учесть, что коньковый ход требует некоторых изменений в лыжном инвентаре: лыжи подбираются на 5-10 см короче обычных, а палки на 15-20 см длиннее.

Методические рекомендации по лыжной подготовке. 1 класс.

Основными задачами лыжной подготовки в 1 классе являются: ознакомить учащихся с лыжным инвентарем, научить правильно одевать ботинки, лыжи, палки, научить владению лыжами и палками. Занятия проводить в игровой форме, используя образные и сюжетные игры, самостоятельные задания. Учебная лыжня должна быть хорошо катанная, иметь равнинную площадку и пологий склон шириной не менее трех метров.

С первого класса привлекать детей к систематическим занятиям физ.культурой, объяснять значимость занятий для здоровья, и жизнедеятельности, тем самым, формируя у школьников сознательное и активное отношение к занятиям. А также познакомить с техникой лыжных ходов.

Занятие №1.

Задачи: 1. Построение, перестроение. Беговые упражнения лыжника.
2. Кроссовая подготовка лыжника 500 метров.

Рекомендации: получение теоретических навыков хождения на лыжах.

Игры: «Снежинка», «Гармошка».

Занятие № 2.

Задачи: 1. Обучение навыкам передвижения скандинавским шагом с палками и без палок.

2. Имитационные упражнения на месте и в движении.

Рекомендации: получение практических умений и навыков передвижения «скандинавский шаг» в группе и индивидуально.

Игры: «Завладей палкой», «Футбол».

Занятие №3.

Задачи: 1. Обучить надеванию лыж, палок, переноске лыж скрепленных и не скрепленных. Обучить строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» со скрепленными и не скрепленными лыжами.

2. Обучить упражнениям для овладения лыжами.

Рекомендации: упражнение для овладения лыжами:

1. Перенос веса тела с лыжи на лыжу.
2. Поднимание и опускание носков и пяток лыж.
3. Поднимание и перестановка носков лыж в сторону.
4. Поднимание носков лыж и размахивание носком в право и в лево.
5. Поднимание согнутой ноги, отрывая пятку, затем носок лыжи.
6. Поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально.
7. Прыжки на месте, перенося вес тела с лыжи на лыжу.
8. Приставные шаги в сторону.
9. Отведение прямой или слегка согнутой ноги с лыжей назад.

Занятие № 4.

Задачи: 1. обучение хождению на лыжах с палками и без палок по учебному кругу.

2. Передвижение на лыжах по кругу в группе.

Рекомендации: Игры с использованием элементов техники передвижения на лыжах «Снежинка».

Занятие № 5.

Задачи: 1. Обучение техники передвижения на лыжах по глубокому снегу – боком. (правым, левым боком).

2. Обучение правильной техники работы с лыжными палками.

Рекомендации: Игры «Веселые догонялки», с применением лыжных палок.

Занятие № 6.

Задачи: 1. Обучить ступающему шагу на лыжах по неглубокому и глубокому снегу, на равнине и пологом склоне, прямо и наискось.

2. Обучить повороту переступанием вокруг пяток лыж.

Рекомендации: Игры: «День и ночь», «Веер», «снежинка», «Гармошка», эстафеты.

Передвижение по лыжне с равномерной скоростью. Учить правильной постановке палок на снег.

Занятие №7.

Задачи: 1. Обучить скользящему шагу на равнине.

2. Учить равномерному передвижению по учебному кругу.

3. Развивать координацию движений.

Рекомендации: Для обучения скользящему шагу:

1. С небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже до остановки, другая нога с лыжей отведена назад.

2. Длительное скольжение на одной лыже отталкиваясь другой лыжей или ногой без лыжи («самокатик»).

3. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.

4. Передвижение скользящим шагом по лыжне, размеченной ориентирами (флажками, лыжными палками, ветками).

Расстояние между ними равно длине скользящего шага и постепенно удлиняется.

5. То же под пологий уклон.

Эстафеты с использованием скользящего шага, игра «Лыжный поезд».

Занятие № 8.

Задачи: 1. Катание на лыжах с палками и без палок.

2. Развитие равновесия и координации при ходьбе на лыжах.

Рекомендации: катание с горы (8-10 градусов), игры: «Веселый лыжник».

Занятие № 9.

- Задачи: 1. Совмещение умений и навыков при ходьбе на лыжах.
2. Передвижение боком и скользящим шагом.

Рекомендации: для обучения требуется учебный круг с хорошо нарезанной лыжней. Следить за координацией рук и ног.

Занятие №10 .

Задачи: 1. Обучение техники прохождений препятствий с палками и без палок .

2. Техника передвижения на пластиковых лыжах без смазки лыжной мазью.

Рекомендации: игры с использованием передвижения на лыжах « Самокатик».

Занятие №11.

- Задачи: 1. Обучить скользящему шагу с палками.
2. обучить подъему ступающим шагом.
3. развивать равновесие.

Рекомендации: игры: «Лыжные рельсы», эстафеты.

Занятие № 12.

Задачи: 1. Обучение техники одношажного хода с палками и без палок.

2. Обучение техники одношажного хода на пластиковых лыжах с палками.

Рекомендации: игра «Лыжные гонки», с закреплением навыков лыжного хода.

Занятие № 13.

Задачи: 1. Обучение технике бесшажного хода на пластиковых лыжах с палками.

2. Катание на лыжах с применение одношажного и бесшажного лыжных ходов.

Рекомендации: игры «Лыжные рельсы».

Занятие № 14 .

Задачи: 1. Обучение технике передвижения на лыжах одношажным одновременным ходом.

2. Воспитание ответственности за свою деятельность при ходьбе на лыжах.

Рекомендации: игры на лыжах «Салки».

Занятие № 15.

Задачи: 1. Обучение технике двухшажного попеременного хода .

2. Катание на лыжах изученным ранее двухшажным ходом.

Рекомендации: игры на лыжах «Гармошка».

Занятие № 16.

Задачи: 1. Совершенствование техники одношажного и бесшажного хода.

2. Совершенствование техники подъема на гору и спуск с горы.

Рекомендации :игры на лыжах с применением лыжных ходов «Лыжные догонялки».

Занятие № 17.

Задачи: 1. Совершенствование техники лыжных ходов.

2. Совершенствование техники подъема в гору (елочка, полуелочка, лесенка).

Рекомендации: игры на лыжах на горе угол подъема (5-8 градусов).

Занятие № 18.

Задачи: 1. Обучить коньковому ходу без отталкивания лыжными палками.

2. Обучить спуску в высокой стойке.

3. Развиваем смелость.

Рекомендации: имитация конькового хода без лыж, руки за спиной. Обучать ходу на хорошо укатанной площадке, при хорошем скольжении. Игры «Смелее с горки», «Кто быстрее».

Коньковый ход без отталкивания лыжными палками – выполнять 2 коньковых шага с поочередным отталкиванием ногами, без отталкивания палками. Упражнения: стоя на опорной ноге и удерживая равновесие отвести в сторону толчковую ногу. Палки держать за середину.

Проделать то же, но с переносом веса тела на толчковую ногу, далее то же, но с небольшим подседом.

Занятие № 19.

Задачи: 1. Обучение технике полуконькового правостороннего хода.

2. Совершенствование техники бесшажного хода.

Рекомендации: игры «Лидер впереди».

Занятие № 20.

Задачи: 1. Обучение технике полуконькового правостороннего хода .

2. Обучить стойке лыжника при изучении технике полуконькового хода.

Рекомендации: игры на лыжах- «Догонялки в парах».

Занятие № 21.

Задачи: 1. Обучение технике прохождения дистанции 1 км на выносливость.

2. Совершенствование технике прохождения спусков с палками и без палок.

Рекомендации: игры на лыжах с применением лыжных ходов «догони».

Занятие № 22.

- Задачи: 1. Обучить передвижение на лыжах разной интенсивностью .
2. Обучать выполнению самостоятельных заданий.

Рекомендации: игры « смена лидера», эстафеты с пробеганием на скорость отрезков до 20-30 м.

Занятие №23. Контрольный.

- Задачи: 1. Прохождение на время дистанции 500-800 м.
2. Воспитывать сопереживание за товарища.
3. Учить разминке перед стартом.

Рекомендации: контрольная дистанция проходит по малопересеченной местности, хорошо знакомой учащимся, размеченная красными флажками.

Занятие № 24-25.

- Задачи: 1. Прохождение дистанции до 1 км
2. Воспитание основных двигательных качеств: быстроты, ловкости, координации.

Рекомендации: игры на лыжах «Кто быстрее»

Занятие № 26.

- Задачи: 1. Совершенствование техники бесшажного хода при прохождении дистанции.
2. Развитие координации при движении на лыжах.

Рекомендации: игра на лыжах, на скорость передвижения.

Занятие № 27.

- Задачи: 1. Совершенствование техники прохождения поворотов и разворотов в движении.
2. Развитие двигательных качеств при занятиях по лыжному спорту.

Рекомендации: игра « Горная страна».

Занятие № 28.

- Задачи: 1. Совершенствование техники разворотов на месте и в движении на лыжах.
2. Прохождение дистанции 1 км.

Рекомендации: Игра « Лыжный поезд».

Занятие № 29.

- Задачи: 1. Совершенствование техники конькового хода на равнине.
2. Воспитание волевых качеств при прохождении дистанции на лыжах.

Рекомендации : Игра « все в гору».

Занятие № 30.

Задачи: 1. Прохождение учебного круга коньковым ходом без палок.
2. Развитие чувства равновесия при катании на лыжах коньковым ходом.

Рекомендации: игра «Салки на лыжах».

Занятие №31.

Задачи: 1. Совершенствование техники двухшажного одновременного хода при занятиях лыжным спортом.

2. Передвижение на лыжах в группе и индивидуально .

Рекомендации: игры на лыжах «Догони соперника».

Занятие № 32.

Задачи: 1. Прохождение контрольной дистанции одношажным одновременным ходом.

2. Занятие по нанесению мазей и парафинов на лыжи.

Рекомендации: игра на лыжах « Кто дальше».

Занятие № 33.

Задачи: 1. Катание на лыжах с горы в стойке .

2. Взаимовыручка в ходе соревнований и занятий лыжным спортом.

Рекомендации: игра на лыжах «Завладей палкой»

Занятие №34.

Задачи: 1. Подведение итогов лыжной подготовки .

2. Самостоятельное катание с гор.

3. игры.

Рекомендации: назвать лучших учащихся по лыжной подготовке . Игры «Лыжный поезд», «Смелее с горки», «Кто быстрее».

Методические рекомендации по лыжной подготовке. 2 класс.

Задачи лыжной подготовки во 2 классе стоят в том, чтобы обучить школьников скользящему шагу с палками, подъемам на небольшие склоны. Воспитывать смелость и чувство товарищества. Развивать скоростные качества и выносливость. Учить коньковому ходу без отталкивания палками и другим лыжным ходам.

Занятие №1 .

Задачи: 1. Повторить строевые команды, изученные в 1 классе, поворот с переступанием вокруг пяток лыж.

2. Учить упражнения для овладения лыжами.

3. Обучить передвижению с лыжами на плече и под рукой .

4. Развивать выносливость .

Рекомендации: игра «Веер», «Снежинка», «Гармошка».

Занятие № 2.

Задачи: 1. Имитационные упражнения лыжника на месте без палок.
2. История развития лыжного спорта в Казахстане.

Рекомендации: игра «Лыжники на месте».

Занятие № 3.

Задачи: 1. Имитационные упражнения лыжника в движении с палками.
2. История развития лыжного спорта в Уральске.

Рекомендации: игра «Гармошка».

Занятие № 4.

Задачи: 1. Ходьба «скандинавским шагом» с палками по учебному кругу.

2. Медленный бег по учебному кругу.

Рекомендации: игра в футбол.

Занятие № 5.

Задачи: 1. «скандинавская ходьба» с палками в группе .
2. Имитационные упражнения лыжника без палок.

Рекомендации: игра «Кто быстрее».

Занятие № 6 .

Задачи: 1. Обучить скользящему шагу на пологом спуске, равнине, пологом подъеме.

2. Обучить спуску в высокой стойке.

3. Изучить игру «Лыжные рельсы».

4. Развивать смелость.

Рекомендации: упражнение «самокатик». Эстафеты с применением спуска в высокой стойке. Игра: «Лыжные рельсы».

Занятие № 7 .

Задачи: 1. Прыжковые упражнения лыжника на месте .
2. Личная гигиена лыжника на занятиях.

Рекомендации: игра «Слалом на равнине».

Занятие № 8.

Задачи: 1. Прыжковые упражнения лыжника в движении.
2. Кроссовая подготовка лыжника.

Рекомендации: игра «самокатик».

Занятие № 9.

Задачи: 1. Обучить постановке палок на снег при передвижении скользящим шагом.

2. Обучить постановке палок на пологом подъеме.

3. Развивать выносливость .

Рекомендации: имитация постановки палок на снег на месте, затем в движении. Игры : «Лыжники на место», «Кто дальше», эстафеты с применением скользящего шага.

Занятие № 10.

Задачи: 1. Обучить перестроению из шеренги в колонну.

2. Обучить отталкиванию палками при передвижении скользящим шагом.

3. развивать силу.

Рекомендации: выполнение перестроения из шеренги в колонну поочередно. Упражнение: попеременная работа рук без помощи ног (на прямой лыжне). Эстафеты с применением этого упражнения

Занятие № 11.

Задачи: 1. Передвижение на лыжах по учебному кругу с палками.

2. Изучение и совершенствование техники двухшажного хода .

Рекомендации: катание на лыжах вольным стилем.

Занятие № 12.

Задачи: 1. Совершенствование техники двухшажного одновременного хода.

2. закрепление изученного материала. Шлифовка техники лыжных ходов.

Рекомендации: встречные эстафеты с применением техники лыжных ходов.

Занятие № 13.

Задачи: 1. Обучить повороту переступанием носков лыж.

2. Обучить скользящему шагу с палками на равнине, пологом уклоне

3. Учить спуску с небольших склонов.

4. Воспитывать смелость.

Рекомендации: игровые задания «Веер», эстафета и игровые задания с преодолением спусков.

Занятие № 14.

Задачи: 1. Изучение и совершенствование техники лыжных ходов, бесшажный ход.

2. Совершенствование двигательных навыков при работе с палками.

Рекомендации : игра « СНЕЖИНКА».

Занятие № 15.

Задачи: 1. Совершенствование техники одношажного попеременного хода.

2. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях лыжным спортом.

Рекомендации: игра на лыжах « Салки»

Занятие № 16.

Задачи: 1. Совершенствование техники одношажного одновременного хода.

2. История возникновения лыжных мазей.

Рекомендации: катание на лыжах вольным стилем в произвольном темпе.

Занятие № 17.

Задачи: 1. Совершенствование техники бесшажного хода.

2. История возникновения лыжного парафина.

Рекомендации игра « Охота на лис».

Занятие № 18.

Задачи: 1. Обучение и совершенствование техники подъемов на лыжах при различной технике лыжных ходов.

2. Торможение лыжами при спусках с горы и повороте.

Рекомендации: игра «догонялки» на лыжах без помощи палок.

Занятие № 19.

Задачи: 1. Учить коньковому ходу без отталкивания палками на пологом склоне при хорошем скольжении.

2. Учить спуску в высокой стойке.

3. Обучать игре «Биатлон».

Рекомендации: упражнения для конькового хода . Игра «Биатлон».

Занятие № 20.

Задачи: 1. Обучать скользящему шагу с палками на пологом подъеме.

2. Учить передвижению на скорость .

3. Развивать скорость .

Рекомендации: Уроки по методу круговой тренировки на учебной лыжне. Передвижение на скорость отрезков 20-40 м, 3-4 раза. Эстафеты с применением скользящего шага.

Занятие № 21.

Задачи: 1. Преодоление подъемов различными лыжными ходами.

2. Самомассаж при занятиях лыжным спортом.

Рекомендации : игра на лыжах «Завладей палкой».

Занятие № 22.

Задачи: 1. Совершенствование техники бесшажного хода.

2. Подбор палок и выполнение правильного проноса палок с последующим отталкиванием двумя руками.

Рекомендации: Закрепление пройденного материала в спокойном стиле на гладкой лыжне.

Занятие № 23.

Задачи: 1. Пройти на время дистанцию 1 км.

2. Развивать скоростные качества.

3. Воспитывать трудолюбие.

Рекомендации: контрольная дистанция проходит по малопересеченной местности с небольшими подъемами и спусками (2-3 градуса). Разметка дистанции красными флажками .

Занятие № 24.

Задачи: 1. Обучение технике правостороннего конькового хода.

2. Физиология лыжника- школьника.

Рекомендации: закрепление пройденного материала совместно с учителем физкультуры.

Занятие № 25.

Задачи: 1. Совершенствование техники правостороннего конькового хода.

2. Прохождение подъемов лесенкой.

Рекомендации: игра « Тройки».

Занятие № 26.

Задачи: 1. Обучение технике левостороннего конькового хода.

2. Прохождение поворотов в движении в левую и правую стороны.

Рекомендации: игра на лыжах «Догонялки» без палок.

Занятие № 27.

Задачи: 1. Обучение технике конькового хода.

2. Постановка палок и рук во время движения коньковым ходом.

Рекомендации: закрепление пройденного материала на учебной лыжне совместно с учителем.

Занятие № 28.

Задачи: Прохождение контрольной дистанции на время.

Рекомендации: разбор ошибок в технике передвижения на лыжах

Занятие № 29.

Задачи: 1. Развитие специальной выносливости лыжника на длинной дистанции (2000 м).

2. Формирование сознательности и активного отношения к занятиям по лыжному спорту.

Рекомендации: игра на лыжах «На горку и с горки».

Занятие № 30.

Задачи: 1. развитие силовых качеств при занятиях лыжным спортом.

2. участие в лыжных спортивных праздниках.

Рекомендации: игры на снегу «Футбол».

Занятие № 31.

Задачи: 1. Обучение технике работы ног при движении различными видами лыжного хода.

2. Подготовка лыжного инвентаря учащимися к соревнованиям и праздникам.

Рекомендации: игры на лыжах «Лыжники на место».

Занятие № 32.

Задачи: 1. Совершенствование техники конькового хода в подъем.

2. Правильная смена опорной руки при коньковом ходе.

Рекомендации: игра на лыжах «Попробуй догони».

Занятие № 33.

Задачи: 1. Выработка скоростных качеств при передвижении на лыжах различными ходами.

2. Формирование у учащихся сознательной деятельности к занятиям лыжным спортом.

Рекомендации: игра « Кто дальше».

Занятие № 34.

Задачи: 1. Учить выполнению самостоятельных заданий.

2. Катание с гор.

3. Подведение итогов лыжной подготовки.

Рекомендации: учитель принимает активное участие в играх и заданиях, исправляет допущенные ошибки. При подведении итогов назвать лучших учеников.

Методические рекомендации по лыжной подготовке. 3 класс.

Основными задачами лыжной подготовки в 3 классе является обучить учащихся передвижению попеременным двух шажным ходом с палками и без них; подъемом « полу елочкой» и «лесенкой»; спуску в высокой и

низкой стойке; передвижению на лыжах с равномерной скоростью дистанция до 2 км. Обучить полу коньковому ходу без отталкивания палками.

Занятие 1.

Задачи: 1. Строевые и порядковые упражнения. Беговая подготовка лыжника.

2. Упражнения на координацию, равновесие, ловкость.

Рекомендации: игра «Футбол».

Занятие 2.

Задачи: 1. Имитационные упражнения лыжника на месте и в движении.

2. Кроссовая подготовка лыжника.

Рекомендации: игра «Веер».

Занятие №3.

Задачи: 1. «Скандинавская ходьба» передвижение по учебному кругу с палками.

2. История развития лыжного спорта.

Рекомендации: Игра « Самый быстрый».

Занятие № 4 .

Задачи: 1 . Имитационные упражнения в подъем или с отягощением .

2. Развитие лыжного спорта в РК.

Рекомендации: игра « кто сильнее».

Занятие №5.

Задачи :1. Прыжковые упражнения лыжника без палок.

2. История развития лыжного спорта в Уральске.

Рекомендации: спортивная ходьба.

Занятие №6.

Задачи: 1. « Скандинавская ходьба» с палками и отягощением.

2. История развития лыжного спорта в олимпийском движении.

Рекомендации: передвижение с палками с попеременной имитацией лыжных ходов с учителем.

Занятие №7.

Задачи: 1. Кроссовая подготовка.

2. силовая подготовка.

Рекомендации: игра «Гармошка».

Занятие № 8.

Задачи: 1. Имитационные упражнения с отягощением (резиновый эспандер).

2. Личная гигиена лыжника (питание, одежда).
Рекомендации: упражнение на расслабление и внимание.

Занятие № 9.

Задачи: 1. Упражнение на растяжение координацию, гибкость.
2. Упражнение на равновесие и силу.

Рекомендации: игра « Футбол».

Занятие № 10.

Задачи: 1. Обучение Передвижения имитационными упражнениями в группе.

2. Формирование активного отношения к занятиям лыжным сортом.

Рекомендации: игра « Ускоренный шаг».

Занятие № 11.

Задачи: 1. Повторить : строевые команды, поворот переступанием вокруг носков лыж, перестроение из шеренги в колонну.

2. Учить спуску со склонов.

3. Развивать равновесие.

Рекомендации: строевые команды повторить в спортивном зале . Игра «гармошка», эстафеты с преодолением спусков.

Занятие № 12.

Задачи: 1. Учить правилам переноски лыж .

2. Повторить сколь зящий шаг на равнине, пологом подъеме.

3. Развивать координацию движений.

Рекомендации: упражнения для скользящего шага . Эстафеты с применением скользящего шага .

Игра « день и ночь».

Занятие № 13.

Задачи: 1. Обучить передвижению попеременным двухшажным ходом без палок .

2. обучить спуску в высокой стойке.

3. Обучить падению со спусков.

4. Развивать смелость.

Рекомендации: Лыжня должна быть хорошо укатанная , под небольшой уклон.

Эстафеты с включением спуска в высокой стойке. Показать схему падения на месте, обучать на мягком снеге с небольшого спуска.

Занятие № 14.

Задачи: 1. Обучение технике двухшажного одновременного хода .

2. Обучение технике владения палками при передвижении на лыжах.

Рекомендации: произвольное катание на лыжах с использованием лыжных ходов.

Занятие № 15.

Задачи: 1. Обучение технике одношажного хода.

2. Воспитание сознательного отношения школьников к занятиям лыжным спортом.

Рекомендации: Игра на лыжах «Салки».

Занятие № 16.

Задачи: 1. Обучение технике одношажного одновременного хода.

2. Катание на лыжах без палок.

Рекомендации: игра на лыжах « Лыжники на место».

Занятие № 17.

Задачи: 1. Обучение технике бесшажного хода при передвижении на лыжах.

2. Пластиковые лыжи , их строение и подготовка к занятиям.

Рекомендации: свободное катание с использованием техники лыжных ходов.

Занятие № 18.

Задачи: 1. Эстафетный бег на лыжах с использованием лыжных ходов.

2. Смазка лыж лыжными мазями.

Рекомендации: игра на лыжах «Ускоренный ход».

Занятие № 19.

Задачи: 1. Обучить отталкиванию ногой в попеременном двухшажном ходе.

2. Обучать подъему «полуелочкой».

3. Развивать ловкость и координацию движений .

Рекомендации: учить отталкиванию ногами на лыжне с уклоном. Упражнение «Самокатик», попеременная работа рук без помощи ног (на прямой лыжне).

Уроки по методу круговой тренировки. Самостоятельные задания : спуск в высокой стойке, подъем « полуелочкой».

Занятие № 20.

Задачи: 1. Обучать полуконьковому ходу без отталкивания палками

2. Обучать подъему « елочкой» с прокатом.

3. Развивать выносливость.

Рекомендации: Упражнения: отталкивания ногой с отведением имитировать без палок, стоя на левой и правой лыже.

Не переносить массу тела на толчковую ногу полностью. Отталкивание заканчивать полным отведением и активным разгибанием ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

Упражнение выполнять на хорошо укатанной лыжне. При обучении подъему «полуелочка» лыжа расположенная выше, скользит в направлении движения, а носок нижней лыжи отводится в сторону, угол ее постановки зависит от крутизны подъема и условий скольжения.

Занятие № 21.

Задачи: 1. Обучить постановке на снег и отталкиванию палкой в попеременном двухшажном ходе.

2. Обучить подъему «лесенкой».

3. Развивать координацию движений, и скорость.

Рекомендации: Упражнения выполнять на прямой лыжне: попеременная работа рук без помощи ног, ноги вместе, колени прижаты. Занятия по методу круговой тренировки.

Занятие № 22.

Задачи: 1. Обучение технике левостороннего конькового хода.

2. Само массаж.

Рекомендации: игра на лыжах «Попробуй догони».

Занятие № 23.

Задачи: 1. Обучение технике конькового хода.

2. Подборка лыжной мази по цвету в зависимости от температуры воздуха.

Рекомендации: катание на лыжах коньковым ходом совместно с учителем.

Занятие № 24.

Задачи: 1. Обучение технике правостороннего полуконькового хода.

2. Подбор палок для отработки техники коньковых ходов.

Рекомендации: игра на лыжах «Тройки».

Занятие № 25.

Задачи: 1. Совершенствование техники конькового хода.

2. Катание коньковым ходом без палок.

Рекомендации: игра на лыжах «Эстафета с флажками».

Занятие № 26.

Задачи: 1. Обучение технике левостороннего конькового хода.

2. Физиологические особенности учащихся занимающихся лыжным спортом.

Рекомендации: игра на лыжах « Гонка патрулей».

Занятие № 27.

Задачи: 1 .Обучение технике правостороннего конькового хода.

2. Прохождение дистанции с использованием техники конькового хода.

Рекомендации: игра на лыжах « Самый быстрый».

Занятие № 28.

Задачи: 1. Обучить передвижению попеременным двухшажным ходом на равнине.

2. Обучить спуску в низкой стойке.

3. Развивать выносливость.

Рекомендации: эстафеты с применением попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до двух км с равномерной скоростью.

Занятие № 29.

Задачи: 1. Обучение преодоления подъемов коньковым ходом.

2. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Рекомендации: игра на лыжах « Завладей палкой».

Занятие № 30 .

Задачи: 1. Совершенствование техники бесшажного хода при отработке скоростных качеств.

2. Воспитание волевых качеств при занятиях лыжным спортом.

Рекомендации: игра на лыжах «Догонялки без палок».

Занятие № 31.

Задачи 1. Совершенствование техники одношажного хода.

2. Совершенствование техники работы руками при передвижении на лыжах.

Рекомендации: свободное катание с применением техники лыжных ходов.

Занятие № 32 .

Задачи: 1. Воспитание выносливости .

2. Классификация лыж.

Рекомендации: игра « Попробуй догони».

Занятие № 33.

Задачи: 1. Пройти на время дистанцию 1 км.

2. Развивать выносливость .

3. Воспитывать товарищество, способность к честной борьбе.

Рекомендации: контрольная дистанция проходит по малопересеченной местности.

Разметка дистанции красными флажками. Контрольный урок проходит в форме соревнований.

Занятие № 34.

Задачи: 1. Учить выполнению самостоятельных заданий.

2. Игры .

3. Подведение итогов лыжной подготовки

Рекомендации: игра « Сгорки на горку». Повторение классических и коньковых ходов, изученных в 3 классе.

Методические рекомендации по лыжной подготовке. 4 класс.

Задачи лыжной подготовки в 4 классе- обучить школьников спуску с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок, торможению « плугом» , «упором», повороту переступанием в движении. Совершенствовать попеременный двухшажный ход «толчок ногой» и подъем « лесенкой». Обучить полуконьковому ходу с одновременным отталкиванием лыжными палками.

Занятие № 1.

Задачи: 1. Беговая подготовка лыжника.

2. Техника безопасности при занятии лыжным спортом.

Рекомендации: игра «Футбол».

Занятие №2.

Задачи: 1. Имитационные упражнения лыжника на месте .

2. Кроссовая подготовка.

Рекомендации: прохождение по кругу, делая имитационные упражнения на месте вслед за учителем.

Занятие № 3.

Задачи: 1. Имитационные упражнения в движении, внедряя технику передвижения лыжных ходов.

2. Обучение действиям учащихся при обморожениях.

Рекомендации: игра «пионербол».

Занятие № 4.

Задачи: 1. « Скандинавская ходьба» передвижение по учебному кругу с палками.

2. Кроссовая подготовка.

Рекомендации: прохождение круга « скандинавской ходьбой» вслед за учителем, повторяя синхронную работу рук и ног.

Занятие № 5 .

Задачи: 1. «Скандинавская ходьба» самостоятельная подготовка на технику исполнения.

2. История развития лыжного спорта.

Рекомендации: игра «Лапта».

Занятие № 6.

Задачи: 1. Имитационные упражнения с резиновыми эспандорами.

2. История развития лыжного спорта в своей школе.

Рекомендации: игра « Лапта».

Занятие № 7.

Задачи: 1. Имитационные упражнения по пересеченной местности и подъемам.

2. история развития лыжного спорта в РК.

Рекомендации: игра «Кто дальше»

Занятие № 8.

Задачи: 1. Прыжковые упражнения лыжника.

2. Лыжи – история развития в олимпийском движении.

Рекомендации: прыжковые упражнения выполняются вслед за учителем синхронно всей группой.

Занятие № 9.

Задачи: 1. Имитация с палками с повторением лыжных ходов.

2. Кроссовая подготовка лыжника.

Рекомендации: игра « самокатик».

Занятие № 10.

Задачи: 1. Упражнения на растяжение , гибкость, координацию.

2. Личная гигиена лыжника.

Рекомендации: игра « веселый футбол».

Занятие № 11.

Задачи: 1. Повторить пройденный материал в 1-3 классах.

2. Учить спуску в высокой и низкой стойке.

3. Развивать выносливость .

4. Обучить игре «Тройки».

Рекомендации: повторить : подъем ступающим шагом, поворот переступание на месте, строевые команды, скользящий шаг. Игра « Веер».

Занятие № 12.

Задачи: 1. Совершенствование техники поворотов, разворотов на месте, прыжков.

2. упражнение на силу.

Рекомендации: закрепление материала повторять вслед за учителем.

Занятие № 13.

Задачи: 1. Передвижение на лыжах с элементами техники лыжных ходов.

2. Формирование активного отношения к занятиям лыжным спортом.

Рекомендации: игра «Ускоренный шаг».

Занятие № 14.

Задачи: 1. Совершенствование техники лыжных ходов.

2. Обучение и совершенствование техники владения палками при передвижении на лыжах .

Рекомендации: произвольное катание на лыжах с использованием техники лыжных ходов.

Занятие № 15.

Задачи: 1. Обучить одноопорному скольжению в попеременном двухшажном ходе.

2. Обучить спуску с пологого склона с прохождением ворот из лыжных палок.

3. Развивать равновесие и координацию движений.

Рекомендации: повторить упражнение для скользящего шага , попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Особое внимание на активный перенос веса тела с одной лыжи на другую.

Упражнение «Ласточка» на лыжах, держать 5-7 с ., в скольжении. Пройти дистанцию до 2 км . с равномерной скоростью.

Занятие № 16.

Задачи: 1. Обучение и совершенствование технике двухшажного попеременного хода.

2. Обучение и совершенствование технике владения палками при передвижении на лыжах.

Рекомендации: произвольное катание на лыжах с использованием техники лыжных ходов.

Занятие № 17.

Задачи: 1. Обучение и совершенствование техники двухшажного одновременного хода.

2. Обучение координационных действий рук и ног при катании на лыжах.

Рекомендации: игра на лыжах «салки»

Занятие №18.

- Задачи: 1. Обучение техники одношажного попеременного хода.
2. Катание на лыжах без палок.

Рекомендации: Игра «Лыжники вперед»

Занятие №19

Задачи: 1. Совершенствование техники одношажного попеременного хода.

2. Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием занимающихся.

Рекомендации: Игра на лыжах «Кто быстрее»

Занятие №20.

- Задачи: 1. Обучение техники лево и правостороннего конькового хода.
2. Совершенствование владения палками при толчке правой и левой ногой.

Рекомендации: Игра «Смена лидера»

Занятие №21.

- Задачи: 1. Обучение и совершенствование техники бесшажного хода.
2. Пластиковые лыжи, их строение и подготовка к занятиям.

Рекомендации: Свободное катание по учебному кругу с учителем.

Занятие №22.

Задачи: 1. Совершенствование техники бесшажного хода.

2. Обучение правильной постановке рук и ног в момент толчка бесшажным ходом.

Рекомендации : Игра на лыжах «Тройки»

Занятие №23

Задачи: 1. Эстафетный бег на лыжах с использованием техники лыжных ходов

2. Смазка лыж лыжной мазью.

Рекомендации: Игра на лыжах «Ускоренный бег»

Занятие №24

Задачи: 1. Обучить полу коньковому ходу с одновременным отталкиванием палками.

2. Учить подъему «Лесенкой»

3. Учить падению со спусков.

4. Развивать смелость.

Рекомендации: Повторить полу коньковый ход без отталкивания палками. Поочередное отталкивание левой и правой палками, с последовательным отталкиванием только левой или правой ногой. Обучать

падению на мягком снегу, с небольших склонов. Эстафеты с применением подъема «Лесенкой»

Занятие №25.

Задачи: 1. Обучение техники правостороннего конькового хода.

2. Прохождение дистанции с использованием техники лыжных ходов.

Рекомендации: Игра на лыжах «Смени лидера»

Занятие №26

Задачи: 1. Обучение технике левостороннего конькового хода.

2. Особенности подготовки пластиковых лыж.

Рекомендации: Игра на лыжах «ускоренный ход»

Занятие №27

Задачи: 1. Изучение техники полу конькового хода.

2. Воспитание волевых качеств при занятиях лыжным спортом.

Рекомендации: Повторение пройденного материала совместно с учителем в движении группой.

Занятие №28

Задачи: 1. Изучение техники левостороннего полу конькового хода .

2. Нанесение лыжной мази на скользящую поверхность лыжи.

Рекомендации: Игра на лыжах «Снежный биатлон»

Занятие №29

Задачи: 1. Обучить повороту переступанием в движении со спусков средней крутизны.(8-10 градусов)

2. Учить согласованной работе рук и ног в попеременном двухшажном ходе.

3. Учить изменять ритм движения.

4. Игровое умственное развитие.

Рекомендации: Повторить поворот переступанием на месте. Начинать учить поворот переступанием в движении со спуска наискось. Игра «Снежный биатлон» с включением поворота переступанием в движении. Развивать скорость на отрезках 50-60м , 3-4 раза.

Занятие №30

Задачи: 1. Обучить торможению «плугом».

2. Учить подседанию перед толчком в попеременном двухшажном ходе.

3. Учить спуску в высокой и низкой стойке.

4. Развивать координацию движений.

Рекомендации: Игра на лыжах «Догонялки».

Занятие № 31

Задачи: 1.Изучение техники подъема в гору коньковым ходом.

2.Физиологические особенности происходящие в организме при занятиях лыжной подготовкой.

Рекомендации: Свободное катание на лыжах с использованием техники лыжных ходов.

Занятие № 32

Задачи: 1. Изучение и совершенствование техники торможения на спусках.

2.Психологические особенности при занятиях лыжным спортом.

Рекомендации: Игра на лыжах «догонялки без палок»

Занятие №33

Задачи: 1. Участие в соревнованиях по лыжному спорту

2.Разбор ошибок технической ,тактической и психологической подготовки.

Рекомендации: свободное катание на лыжах.

Занятие № 34

Задачи: 1. Воспитание выносливости при занятиях лыжным спортом.

2.Использование парафинов при подготовки лыж к соревнованиям.

Рекомендации: Игра на лыжах «Лыжники на место».

Методические рекомендации по лыжной подготовке. 5 класс.

Главная задача лыжной подготовки в 5 классе : обучить одновременному бесшажному ходу и подъему наискось «полу елочкой».Обучить полу коньковому ходу с попеременным отталкиванием лыжными палками. Повторить попеременный двух шажный ход, торможение «плугом»,повороты переступанием. Обучить равномерному передвижению на лыжах до 2,5 км.

Занятие №1

Задачи: 1. Беговые упражнения лыжника.

2. Основы техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Рекомендации: Игра «футбол»

Занятие №2

Задачи: 1.Имитационные упражнения лыжника на месте.

2. Кроссовая подготовка.

Рекомендации: Игра « ловкий заяц»

Занятие № 3.

- Задачи: 1. Имитационные упражнения в движении.
2. Обучение действиям учащихся при переохлаждении.

Рекомендации: Игра «Снайпер»

Занятие №4

- Задачи: 1. «Скандинавская ходьба», изучение ,ходьба по кругу с палками.
2. Кроссовая подготовка 2км.

Рекомендации: Игра «футбол»

Занятие №5

- Задачи: 1. «Скандинавская ходьба» передвижение по учебному кругу.
2. Подбор спортивного инвентаря под свой рост и вес.

Рекомендации: Игра «Медленно ,быстро ,стой».

Занятие №6

- Задачи: 1. Имитационные упражнения с резиновыми амортизаторами.
2. История развития лыжного спорта.

Рекомендации: Подвижная игра «Лапта».

Занятие №7.

- Задачи: 1. Развитие основных умений и навыков: быстроты, ловкости, координации, выносливости.

2. История развития лыжного спорта в своей школе.

Рекомендации: Спортивная игра «футбол».

Занятие №8.

- Задачи: 1. Прыжковые упражнения лыжника на учебной площадке.
2. История развития лыжного спорта в г. Уральске.

Рекомендации: Игра «Ускоренный ход».

Занятие № 9.

- Задачи: 1. Имитационные упражнения по пересеченной местности без палок.

2. История развития лыжного спорта в истории Олимпийских игр.

Рекомендации: Игра «Веер».

Занятие №10.

- Задачи: 1. Повторить пройденный материал 1-4классов.

2. Учить спускам и падениям.

3. Развивать ловкость и равновесие.

Рекомендации: Повторить упражнения для ступающего шага и скользящего шага, на равнине и подъеме. Повороты переступанием на месте,

в движении .Спуски в низкой и высокой стойке. Падения со спусков на бок ,слева и справа.

Занятие №12.

Задачи: 1. Обучить отталкиванию палками в попеременном двухшажном ходе.

2. Учить подъему на искось «полу елочкой» 3Развивать координацию движений и равновесие.

Рекомендации: Упражнения: отталкивания одной палкой ,другая выполняет размахивания, ноги работают как при скользящем шаге; длительное скольжение на одной лыже с отталкиванием одной ногой и разноименной рукой. Передвижение по лыжне размеченной ориентирами (флажками, ветками, палками).

Занятие №13

Задачи: 1. Упражнения на растяжение, гибкость, координацию.

2. Личная гигиена школьника при занятиях лыжным спортом.

Рекомендации: Игра на лыжах « Веселый лыжник».

Занятие№14.

Задачи: 1. Совершенствование техники поворотов, разворотов, передвижения боком.

2. Особенности лыжного спорта при занятиях в обще образовательной школе.

Рекомендации: Игра на лыжах «Гармошка».

Занятие №15.

Задачи: 1.Совершенствование техники двух шажного попеременного хода без палок.

2.Массаж и само массаж при занятиях лыжным спортом.

Рекомендации: Игра на лыжах « Ускоренный шаг».

Занятие №16.

Задачи: 1. Совершенствование техники двух шажного одновременного хода.

2. обучение и совершенствование техники работы палками при передвижении на лыжах.

Рекомендации: Игра на лыжах «Снежный биатлон».

Занятие №17.

Задачи: 1. Совершенствование техники одношажного одновременного хода.

2. Обучение координационным действиям рук и ног при катании на лыжах.

Рекомендации: Игра на лыжах «Попробуй догони».

Занятие № 18.

Задачи: 1. Обучение техники одношажного одновременного право и лево стороннего хода (работа ног).

2. Координационная работа рук и ног при передвижении лыжным ходом.

Рекомендации: Свободное катание на лыжах с применением техники изученных лыжных ходов.

Занятие №19

Задачи: 1. Обучить одновременному без шажному ходу.

2. Учить подъему ступающим шагом. 3.Развивать выносливость.

Рекомендации: Лыжня должна быть подготовленная, с твердой опорой для палок, положенная под уклон и хорошие условия скольжения. Передвижение одновременным безшажным ходом по размеченной ориентирами лыжне(флажки, ветки, лыжные палки). Пройти дистанцию до 2х км, с равномерной скоростью ,со сменой лидера. Эстафета с прохождением ворот из лыжных палок.

Занятие №20.

Задачи: 1. Обучить отталкиванию ногами в попеременном двух шажном ходе.

2. Учить подъему ступающим шагом. 3.Развивать равновесие и выносливость.

Рекомендации: Попеременный двух шажный ход без палок по размеченной ориентирами лыжне.

Подъем ступающим шагом, склон крутизной 5-8 градусов. Занятие по методу круговой тренировки. Равномерное передвижение по дистанции до 2,5км. Игра «Сороконожка на лыжах».

Занятие №21

Задачи: 1. Обучение и совершенствование техники безшажного хода.

2. Пластиковые лыжи ,их строение и подготовка к занятиям.

Рекомендации: Игра на лыжах «Тройка».

Занятие №22

Задачи: 1. Эстафетный бег на лыжах с использованием техники лыжных ходов.

2. Смазка лыж мазями перед занятием лыжным спортом.

Рекомендации: Свободное катание на лыжах с применением техник лыжных ходов.

Занятие №23.

Задачи: 1.Закрепление техники лыжных ходов: безшажный, одношажный, двухшажный.

2. Прохождение дистанции с использованием техники лыжных ходов.

Рекомендации: Игра на лыжах «Ускоренный ход».

Занятие №24.

Задачи: 1. Прохождение подъемов и спусков в быстром темпе.

2. Особенности подготовки пластиковых лыж.

Рекомендации: Забегание в подъем(5-8градусов) «елочкой». Игра на лыжах «Догонялки».

Занятие №25.

Задачи: 1. Совершенствование техники правостороннего полу конькового хода.

2. Воспитание волевых качеств при занятиях лыжным спортом.

Рекомендации: Лыжня должна быть хорошо укатана, с твердой опорой для палок, с хорошими условиями скольжения. Игра на лыжах «Ускоренный ход».

Занятие №26

Задачи: 1. Обучение и совершенствование технике левостороннего полу конькового хода.

2. Нанесение лыжных мазей на скользящую поверхность лыж перед занятием.

Рекомендации: Свободное катание по учебному кругу с учителем.

Занятие №27

Задачи: 1. Синхронная работа ног и рук при изучении техники конькового хода.

2. Виды лыжных парафинов для смазки пластиковых лыж.

Рекомендации: Игра на лыжах «Попробуй догони».

Занятие №28

Задачи: 1. Изучение техники правостороннего конькового хода.

2. Физиологические особенности организма при занятиях лыжным спортом.

Рекомендации: Спокойное катание по учебному кругу с применением элементов техники лыжных ходов.

Занятие №29

Задачи: 1. Совершенствование техники левостороннего конькового хода.

2. Психологические особенности при занятиях лыжным спортом.

Рекомендации: Игра на лыжах «Салки».

Занятие №30

Задачи: 1. Совершенствование техники работы рук при передвижении коньковым ходом.

2. Торможение в движении по гладкой поверхности.

Рекомендации: Игра на лыжах «Смена лидера».

Занятие №31.

Задачи: 1. Обучение техники толчка под каждый шаг при передвижении коньковым ходом.

2. Совершенствование техники работы рук при катании на лыжах.

Рекомендации: Игра на лыжах «Догонялки без палок».

Занятие №32

Задачи: 1. Обучить полу коньковому ходу с попеременным отталкиванием палками.

2. Учить повороту переступанием в движении. 3. Развивать координацию движений.

Рекомендации: Упражнения: 1) Попеременная работа рук, ноги не подвижны. 2) То же самое с отталкиванием левой(правой) ногой отведением в лево (в право). Повторить повороты на месте переступанием. Выполнять повороты переступание в движении на склоне наискось.

Занятие №33

Задачи: 1. Обучить выполнению самостоятельных заданий.

2. Обучить игре «Слалом».

3. Развивать смелость и скорость.

Рекомендации: Самостоятельные задания по овладению техникой передвижения на лыжах. Обучить торможению плугом с поворотом в игре «Слалом». Развивать скорость на отрезках 60-80м. 2-3 раза.

Занятие №34.

Задачи: 1. Обучить общей схеме передвижения попеременным двух шажным ходом.

2. Учить спускам в высокой и низкой стойке.

3. Развивать координацию движений и смелость.

Рекомендации: Устранение ошибок в технике передвижения попеременным двух шажным ходом; передвижение на прямых ногах; двух опорное скольжение, незаконченный толчок ногой.

Методические рекомендации по лыжной подготовке. 6 класс.

Основными задачами обучения в 6 классе являются: обучение школьников передвижению одновременным двухшажным ходом, торможение и повороты «Упором», коньковому ходу с попеременным отталкиванием палками, прохождение дистанции 3 км. С равномерной скоростью.

Занятие №1.

Задачи: 1. Беговые упражнения.

2. Основы техники безопасности при занятиях лыжным спортом.

Рекомендации: Спортивная игра «Футбол».

Занятие №2.

Задачи: 1. Имитационные упражнения лыжника на месте.

2. Кроссовая подготовка лыжника с элементами имитационных упражнений

Рекомендации: Подвижная игра «Снайпер».

Занятие №3.

Задачи: 1. Имитационные упражнения лыжника в движении с палками и без палок.

2. Контроль и самоконтроль за состоянием занимающихся во время занятий.

Рекомендации: Игра «Самый сильный».

Занятие №4

Задачи: 1. Обучение и совершенствование техники передвижения «Скандинавской ходьбой».

2. Кроссовая подготовка лыжника с элементами имитационных упражнений.

Рекомендации: Подвижная игра «Третий лишний».

Занятие №5.

Задачи: 1. Совершенствование техники «Скандинавской ходьбы» в группе с палками.

2. Подбор спортивного инвентаря по росту.

Рекомендации: Подвижная игра «Лапта».

Занятие №6

Задачи: 1. Имитационные упражнения с резиновыми амортизаторами.

2. История развития лыжного спорта.

Рекомендации: Подвижная игра «Прыгучий заяц».

Занятие №7.

Задачи: 1. Имитационные упражнения с отягощением в движении с палками.

2. История развития лыжного спорта в своей школе.

Рекомендации: Игра «Ускоренный шаг».

Занятие №8.

Задачи: 1. Развитие основных двигательных качеств: быстроты, ловкости, координации.

2. История развития лыжного спорта в школах города (лучшие лыжные школы).

Рекомендации: Спортивная игра «Футбол».

Занятие №9.

Задачи: 1. Прыжковые упражнения лыжника без палок на учебной площадке школы.

2. История развития лыжного спорта в Республике Казахстан.

Рекомендации: Подвижная игра «Лапта».

Занятие № 10.

Задачи: 1. Имитационные упражнения в сопротивлении с палками.

2. Ознакомление занимающихся с первыми признаками обморожений и помощь при них.

Рекомендации: Игра «Самокатик».

Занятие №11.

Задачи: 1. Имитационные упражнения по учебному кругу с повторением всех элементов имитации лыжных ходов.

2. История развития лыжного спорта в истории Олимпийских игр.

Рекомендации: Игра «Веер».

Занятие №12.

Задачи: 1. Упражнения на растяжение, гибкость, координацию.

2. Личная гигиена школьников при занятиях лыжным спортом.

Рекомендации: Игра «Веселый лыжник».

Занятие №13.

Задачи: 1. Повторение имитационных упражнений всей группой вместе с учителем.

2. Питание лыжника при занятиях лыжным спортом.

Рекомендации: Игра «Снежинка».

Занятие №14.

Задачи: 1. Повторить пройденный материал в 3-5 классах.

2. Учить торможению «Плугом».

3. Развивать координацию движений и выносливость.

Рекомендации: Повторить повороты переступанием на месте, в движении; строевые команды на месте с лыжами; попеременный двух шажный ход; прохождение дистанции 1,5км с равномерной скоростью.

Занятие №15.

Задачи: 1. Обучить технике двух шажного попеременного хода.

2. Массаж и само массаж при занятиях лыжным спортом.

Рекомендации: Игра на лыжах «Гармошка».

Занятие №16.

Задачи: 1. Обучение и совершенствование техники поворотов и разворотов в движении.

2. Особенности занятий лыжным спортом в обще образовательной школе.

Рекомендации: Игра на лыжах «Слалом».

Занятие №17.

Задачи: 1. Обучение техники двух шажного одновременного хода.

2. Особенности работы палками при обучении двух шажному одновременному ходу.

Рекомендации: Игра «Сороконожка на лыжах».

Занятие №18.

Задачи: 1. Совершенствование техники двух шажных ходов вместе с учителем.

2. Правильная работа руками при передвижении двух шажным одновременным ходом.

Рекомендации: Игра на лыжах «Слалом».

Занятие №19.

Задачи: 1. Учить одновременному бесшажному ходу.

2. Учить подъему «Елочкой».

3. Развивать скоростно –силовые качества.

Рекомендации: Упражнения: 1) лыжня размечается флажками на расстоянии 3-5 м (в зависимости от условий скольжения и подготовки школьников.) Учащиеся проходят отрезок одновременным бесшажным ходом, отталкиваясь около ориентиров, постепенно расстояние между флажками увеличивается. 2) Из лыжных палок выстраиваются двое ворот на расстоянии 40-50 м. После разгона, надо преодолеть это расстояние с наименьшим отталкиванием палками. 3) Устанавливают 5-6 ворот из лыжных палок. Надо скользить в наклоне под воротами, выпрямляясь и отталкиваясь палками между воротами одновременным бесшажным ходом. Расстояние между воротами равно длине цикла и зависит от условий

скольжения. Парные эстафеты: прохождение на скорость одновременным бесшажным ходом дистанцию 50-80м.

Занятие №20.

- Задачи: 1. Обучить одновременному двух шажному ходу.
2. Учить спускам в высокой и низкой стойке.
3. Развивать выносливость.

Рекомендации: Имитация одновременного двух шажного хода за учителем. Повторить скользящий шаг. Спуски с прохождением ворот из палок. Равномерно пройти дистанцию 2км

Занятие №21.

- Задачи: 1. Обучение и совершенствование техники одношажного левостороннего хода.
2. Изучение работы палками при передвижении одношажным ходом.

Рекомендации: Свободное катание по учебному кругу с применением техники одно шажного хода с учителем. Самостоятельные задания для совершенствования техники лыжных ходов.

Занятие №22.

- Задачи: 1. Изучение и совершенствование техники одношажного правостороннего хода.
2. Обучение координации работы рук и ног при передвижении на лыжах.

Рекомендации: Игра на лыжах «Снежный биатлон».

Занятие №23.

- Задачи: 1. Обучение технике одношажного одновременного хода на лыжах.
2. Формировать сознательное и активное отношение учащихся к занятиям лыжным спортом.

Рекомендации: свободное катание на лыжах по учебному кругу с применением техники лыжных ходов.

Занятие №24.

- Задачи: 1. Обучить отталкиванию ногами в одновременном двухшажном ходе.
2. Учить торможению «Упором». 3. Развивать скорость.

Рекомендации: Выполнение хода по лыжне, размеченной ориентирами для отталкивания ногами (расстояние скользящего шага). Обратить внимание на толчок с палками. Игра «остановка рывком» с передачей лыжных палок.

Занятие №25.

Задачи: 1. Обучение техники бесшажного хода
2. Подбор и подготовка пластиковых лыж к участию в соревнованиях.

Рекомендации: Игра на лыжах «Попробуй догони».

Занятие №26.

Задачи: 1. Изучение техники преодоления подъемов лыжными ходами.
2. Работа лыжными палками при преодолении подъемов. 3. Развитие силы.

Рекомендации: Игра на лыжах «С горы на гору».

Занятие №27.

Задачи: 1. Обучить коньковому ходу с попеременным отталкиванием палками.

2. Учить подъему «Елочкой». 3. Развивать координацию движений.

Рекомендации: Преодоление подъема «Елочкой» с попеременной работой рук, ступающим шагом. То же, обозначая скольжение на левой (правой) слегка согнутой ноге. Другая нога подтянута к опорной ноге. Повторить коньковый ход без отталкивания палками. Коньковый ход с попеременным отталкиванием палками на склоне, равнине. Лыжня должна быть хорошо укатана.

Занятие №28.

Задачи: 1. Обучение техники передвижения правосторонним полуконьковым ходом.

2. Подборка лыжных мазей для подготовки лыж к учебным занятиям.

3. Развитие координации движений.

Рекомендации: Игра на лыжах «Гонка с преследованием».

Занятие №29.

Задачи: 1. Обучение технике передвижения левосторонним полуконьковым ходом.

2. Обучение правильной постановке рук при передвижении коньковыми ходами.

3. Развивать выносливость.

Рекомендации: Свободное катание на закрепление пройденного материала с учителем.

Занятие №30.

Задачи: 1. Обучение технике передвижения коньковым ходом без палок.

2. Психологические особенности учащихся при занятиях лыжным спортом.

Рекомендации: Игра на лыжах «Смена лидера».

Занятие №31

Задачи: 1. Обучение техники двух шажного конькового хода.

2. Торможение в движении при передвижении по гладкой поверхности.

3. Развитие координации движений.

Рекомендации: Лыжня хорошо укатана, с небольшим уклоном. Игра на лыжах « Лыжный поезд».

Занятие №32.

Задачи: 1. Обучить выполнению самостоятельных заданий.

2. Игровое умственное развитие.

Рекомендации: Для самостоятельных заданий подобрать упражнение индивидуально каждому или группе учащихся. Игры «С горки на горку», «Лыжный поезд», «Тройки».

Задание №33.

Задачи: 1. Пройти дистанцию 2км на время.

2. Развивать скоростную выносливость.

Рекомендации: Контрольная дистанция состоит из 2х кругов по 1км, размеченных флажками.

Занятие проходит в форме соревнований.

Занятие №34.

Задачи: 1. Обучать выполнению самостоятельных заданий.

2. Игры.

3. Подведение итогов лыжной подготовки.

Рекомендации: Самостоятельные упражнения «Самокатик», коньковый и полу коньковый ход с попеременным отталкиванием палками. Игра «Конькобежец».

Методические рекомендации по лыжной подготовке. 7 класс.

Лыжная подготовка в 7 классе насыщена новым материалом. Школьников следует обучать одновременным одно шажным ходом, подъему в гору скользящим шагом, преодоление бугров и впадин при спуске с горы, повороту на месте махом, коньковому ходу с попеременным отталкиванием палками, передвижение по дистанции до 3,5 км.

Занятие №1.

Задачи: 1. Беговые упражнения лыжника.

2. Основы техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Рекомендации: Спортивная игра «Футбол».

Занятие № 2.

Задачи: 1. Имитационные упражнения лыжника на месте.
2. Кроссовая подготовка лыжника с элементами имитационных упражнений.

Рекомендации: Спортивная игра «Футбол».

Занятие №3.

Задачи: 1. Имитационные упражнения в движении с палками.
2. Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья учащихся занимающихся лыжным спортом.

Рекомендации: Подвижная игра «Снайпер».

Занятие №4.

Задачи: 1. Имитационные упражнения лыжника в движении без палок.
2. Изучение правильной работы рук, как с палками, так и без них.

Рекомендации: Подвижная игра «Охота на лис».

Занятие №5.

Задачи: 1. Совершенствование техники передвижения «Скандинавский шаг» индивидуально по учебному кругу.
2. Кроссовая подготовка лыжника с применением техники лыжных ходов.

Рекомендации: Игра «Гонка с выбыванием».

Занятие №6.

Задачи: 1. Совершенствование техники «Скандинавский шаг» в передвижении группой.
2. Подбор спортивного инвентаря в зависимости от роста.

Рекомендации: Подвижная игра «Лапта».

Занятие №7.

Задачи: 1. Имитационные упражнения с резиновыми амортизаторами на месте.
2. История развития лыжного спорта. 3. Развитие координации движений.

Рекомендации: Игра «Прыгучий заяц».

Занятие №8.

Задачи: 1. Имитационные упражнения с отягощением с лыжными палками.
2. История развития лыжного спорта в своей школе. 3. Развивать силу.

Рекомендации: Игра «Ускоренный шаг».

Занятие №9.

Задачи: 1. Развитие основных двигательных качеств: быстрота, скорость, координация движений.

2. История развития лыжного спорта в школах города (лучшие лыжные школы).

Рекомендации: Подвижная игра «Лапта».

Занятие №10.

Задачи: 1. Прыжковые упражнения лыжника без палок на учебной площадке.

2. История развития лыжного спорта в Республике Казахстан.

Рекомендации: Спортивная игра «Футбол».

Занятие №11.

Задачи: 1. Имитационные упражнения с сопротивлением с палками.

2. Ознакомление учащихся с первыми признаками обморожения и помощь при них.

Рекомендации: Игра «ускоренный шаг».

Занятие №12.

Задачи: 1. Имитационные упражнения по учебному кругу с повторением техники лыжных ходов.

2. История развития лыжного спорта в истории Олимпийских игр.

3. Развитие координации движений.

Рекомендации: Игра «Гонка с выбыванием».

Занятие №13.

Задачи: 1. Упражнения на гибкость, координацию, равновесие. 2. Личная гигиена школьника при занятиях лыжным спортом.

Рекомендации: Подвижная игра «Третий лишний».

Занятие №14.

Задачи: 1. Основные имитационные упражнения лыжника совместно с учителем с разбором ошибок.

2. Питание лыжника во время подготовки к соревнованиям и во время них.

Рекомендации: Игра «Смена Лидера».

Занятие №15.

Задачи: 1. Повторить материал изученный в 5-6 классах.

2. Обучить повороту на месте махом налево (направо) кругом.

3. Развивать координацию движений, равновесие.

Рекомендации: Упражнения для скользящего шага. Повороты переступанием на месте и в движении. Повороты выполнять по команде: «Махом левой (правой) кругом!» Занятия по методу круговой тренировки.

Занятие №16.

Задачи: 1. Обучить передвижению одновременным одношажным ходом (основной вариант).

2. Обучить повороту на месте махом через лыжу вперед.

3. Развивать равновесие, силу.

Рекомендации: Одновременный одношажный ход предъявляет высокие требования к силе мышц плечевого пояса, поэтому изучение необходимо вести в облегченных условиях (по пологий уклон), при хорошем скольжении и твердой опоре для палок. Игра «Гонка с выбыванием». Пройти дистанцию до 2км в равномерном темпе.

Занятие №17.

Задачи: 1. Обучение и совершенствование техники двух шажного попеременного хода.

2. Массаж и само массаж при занятиях лыжным спортом.

Рекомендации: Игра «Снежинка».

Занятие №18.

Задачи: 1. Обучение и совершенствование техники двух шажного одновременного хода.

2. Отработать синхронную работу рук и ног при передвижении двух шажным одновременным ходом.

3. Развивать силу.

Рекомендации: Игра на лыжах «Снежный биатлон».

Занятие №19.

Задачи: 1. Обучение и совершенствование техники разворотов на месте и в движении, а так же передвижения боком.

2. Особенности занятий лыжным спортом в общеобразовательной школе.

Рекомендации: Передвижение на лыжах с отработкой техники лыжных ходов совместно с учителем.

Занятие №20.

Задачи: 1. Совершенствование техники лыжных ходов за учителем в группе.

2. Особенности работы лыжными палками при работе в группе.

Рекомендации: Игра на лыжах «Снежинка».

Занятие №21.

Задачи: 1. Обучение и совершенствование техники одношажного хода.
2. Формирование сознательного отношения к занятиям лыжным спортом у учащихся.

Рекомендации: Игра на лыжах « Догонялки без палок».

Занятие №22.

Задачи: 1. Совершенствование техники одношажного левостороннего лыжного хода.
2. Подбор спортивного инвентаря для учащихся согласно росту и весу.

Рекомендации: Игра на лыжах «Гонка с выбыванием».

Занятие № 23.

Задачи: 1. Совершенствование техники одношажного правостороннего лыжного хода.
2. Врачебный контроль и лечебная физ.культура при занятиях лыжным спортом.

Рекомендации: Игра на лыжах « Догонялки».

Занятие № 24.

Задачи: 1. Совершенствование техники одношажного одновременного хода.
2. Особенности строения и эксплуатации пластиковых лыж. 3. Развитие силы.

Рекомендации: Свободное катание по учебному кругу с использованием техники лыжных ходов.

Занятие №25.

Задачи: 1. Обучить согласованности работы рук и ног в одновременном одношажном ходе.
2. Обучить повороту махом через лыжу назад.
3. Развивать скоростно- силовую выносливость.

Рекомендации: Выполнять одновременный одношажный ход под команду учителя: «Раз-вынос! Два - шаг! Три – толчок!» Передвижение по размеченной лыжне. Поворот выполнять по команде: «Махом левой (правой) через лыжу назад кругом». Пройти дистанцию до 1,5км.

Занятие № 26.

Задачи: 1. Обучить преодолению бугров и впадин при спуске с горы.
2. Учить спуску в основной стойке.
3. Развивать ловкость и равновесие.

Рекомендации: Упражнения: 1) Многократные пружинистые приседания при спуске в основной стойке. 2)Подобрать на склоне 2-3 предмета (варежки, флажки) поочередно левой и правой рукой и

одновременно. После каждого наклона и приседания возвращаться в основную стойку. 3) Преодоление при спуске нескольких ворот с приседаниями под ними и выпрямления между ними.

Занятие №27.

- Задачи: 1. Обучить подъему скользящим шагом.
2. Учить попеременному двухшажному ходу.
3. Учить подъему «Елочка».
4. Развивать скоростно силовую выносливость и силу.

Рекомендации: Упражнения для скользящего шага на равнине, затем на склоне средней крутизны (7-9 градусов). Переменное передвижение по дистанции до 2 км. Игра «Смена лидера».

Занятие №28.

- Задачи: 1. Изучение и совершенствование техники левостороннего полу конькового хода.
2. Пластиковые лыжи: их обслуживание и смазка.

Рекомендации: Закрепление пройденного материала совместно с учителем по учебному кругу.

Занятие № 29.

- Задачи: 1. Изучение и совершенствование техники правостороннего полу конькового хода.
2. Подбор лыжной мази в зависимости от состояния и температуры снега.

Рекомендации: Игра на лыжах «Ускоренный шаг».

Занятие №30.

- Задачи: 1. Совершенствование техники полу коньковых ходов.
2. Правильная работа рук и ног при передвижении полу коньковым ходом.
3. Развивать координацию движений.

Рекомендации: Игра на лыжах «Снежный биатлон».

Занятие №31.

- Задачи 1. Учить коньковому ходу с попеременным отталкиванием палками.
2. Учить преодолению спусков с препятствиями.
3. Развивать координацию движений и скоростно силовую выносливость.

Рекомендации: Упражнения для конькового хода см. занятия 6 класс. Передвижение коньковым ходом по дистанции 1 км. С попеременным отталкиванием палками. Прохождение на скорость отрезков 80-100 м, 2-3 раза.

Занятие №32.

- Задачи: 1. Обучить выполнению самостоятельных заданий.
2. Учить подъему скользящим шагом.
3. Воспитывать дисциплинированность.

Рекомендации: Самостоятельные занятия подбираются отдельно для каждого или группы. Эстафеты с использованием скользящего шага, игровое задание «самокатик» в усложненных условиях (подъем 3-5 градусов).

Занятие №33.

- Задачи: 1. Пробежать дистанцию 2км на время.
2. Развивать скоростно-силовую выносливость.

Рекомендации: Контрольная дистанция состоит из одного или двух кругов, размеченного красными флажками. Занятие проходит в форме соревнований.

Занятие № 34.

- Задачи: 1. Учить полу коньковому и коньковому ходу с попеременным отталкиванием палками.
2. Игровое и умственное развитие.
3. Подведение итогов лыжной подготовки.

Рекомендации: Для конькового хода лыжня должна быть хорошо укатана, шириной до 3 м. Игры «Ускоренный ход», «Спуск с препятствиями».

Методические рекомендации по лыжной подготовке. 8 класс.

Лыжная подготовка в 8 классе предусматривает как повторение лыжных ходов изученных ранее, так и обучение одновременному одношажному ходу (стартовый вариант), коньковому ходу с одновременным отталкиванием палками, торможению и повороту «плугом», прохождение дистанции до 4х км.

Занятие №1.

- Задачи: 1. Беговые упражнения лыжника.
2. Основы техники безопасности при занятиях лыжным спортом.

Рекомендации: Спортивная игра «Футбол».

Занятие №2.

- Задачи: 1. Имитационные упражнения на месте без палок.
2. Кроссовая подготовка лыжника с элементами имитационных упражнений.
3. Развивать координацию движений.

Рекомендации: Спортивная игра «Волейбол».

Занятие №3.

Задачи: 1. Имитационные упражнения в движении с палками.
2. Отрабатывать смешанную работу рук и ног во время движения.

3. Развивать координацию движений.

Рекомендации: Подвижная игра «Пионербол».

Занятие №4.

Задачи: 1. Имитационные упражнения в движении без палок.

2. Прыжковые упражнения лыжника.

3. Развитие силы.

Рекомендации: Спортивная игра «Футбол».

Занятие №5.

Задачи: 1. Имитационные прыжковые упражнения без палок.

2. Контроль и самоконтроль при занятиях лыжным спортом.

3. Развитие выносливости.

Рекомендации: Подвижная игра «Снайпер».

Занятие №6.

Задачи: 1. Совершенствование техники движения «Скандинавский шаг» по учебному кругу.

2. Кроссовая подготовка лыжника.

3. Развитие выносливости.

Рекомендации: Подвижная игра «Охота на лис».

Занятие №7.

Задачи: 1. Совершенствование техники «Скандинавский шаг» .

2. Отработать правильную работу рук и ног при передвижении группой по учебному кругу.

Рекомендации: Игра «Смена лидера».

Занятие №8.

Задачи: 1. Имитационные упражнения с резиновыми амортизаторами на месте.

2. Спортивный инвентарь и уход за ним.

Рекомендации: Игра «Прыгучий заяц».

Занятие №9.

Задачи: 1. Прыжковые упражнения лыжника по учебному кругу с применением техники лыжных ходов.

2. История развития лыжного спорта.

Рекомендации: Подвижная игра «Лапта».

Занятие №10.

Задачи: 1. Имитационные упражнения с отягощением с палками.
2. История развития лыжного спорта в своей школе. 3. Развитие координации движений.

Рекомендации: Игра « Ускоренный шаг».

Занятие №11.

Задачи: 1. Развитие основных двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, координации движений при занятии лыжным спортом.
2. История развития лыжного спорта в городе(лучшие лыжные школы).

Рекомендации: Спортивная игра «Футбол».

Занятие №12.

Задачи: 1. Совершенствование техники «Скандинавский шаг» с отягощением.

2. История развития лыжного спорта в республике Казахстан.3. Развитие выносливости.

Рекомендации: Передвижение «Скандинавским шагом» в след за учителем по учебному кругу.

Занятие №13.

Задачи: 1. Имитационные упражнения в сопротивлении с палками по учебному кругу.

2. Первые признаки обморожения и помощь при них.

Рекомендации: Игра «Сороконожка».

Занятие №14.

Задачи: 1. Силовая подготовка лыжника.

2. Прыжковые упражнения лыжника.

3. Развитие выносливости.

Рекомендации: Игра «Веер».

Занятие №15.

Задачи: 1. Имитационные упражнения лыжника по учебному кругу с повторением всех элементов техники лыжных ходов.

2. История развития лыжного спорта в истории Олимпийских игр.

Рекомендации: Игра «Тройки».

Занятие №16.

Задачи: 1. Упражнения на гибкость, координацию, равновесие.

2. Личная гигиена лыжника при занятиях на улице.

Рекомендации: Игра «Конькобежец».

Занятие №17.

Задачи: 1. Повторение имитационных упражнений совместно с учителем.

2. Правильное питание при занятиях лыжным спортом. 3. Развитие координации движений.

Рекомендации: Игра «Смена лидера».

Занятие №18.

Задачи: 1. Повторить лыжные ходы изученные в 7 классе.

2. Учить спуску в основной и низкой стойке.

3. Развивать чувство равновесия.

Рекомендации: Упражнения для скользящего шага, попеременного двухшажного хода, на равнине и пологом подъеме. Спуск с прохождением ворот из лыжных палок.

Занятие № 19.

Задачи: 1. Обучить торможению и повороту «плугом».

2. Учить попеременному двухшажному ходу.

3. Развивать смелость и выносливость.

Рекомендации: Торможение «плугом» с увеличением и уменьшением угла разведения лыж. Выполнение поворота «плугом» с прямого спуска с поворотом налево, направо. Проходные дистанции с равномерной скоростью до 2х км.

Занятие №20.

Задачи: 1. Обучить одновременному одношажному ходу(стартовый вариант).

2. Учить подъему «Елочка».

3. Развивать скоростно-силовые качества.

Рекомендации: Занятия проводить по методу круговой тренировки. Обучать подъему «елочкой» на подъеме средней крутизны. Развивать скорость на отрезках 80-100м ,3-4 раза.

Занятие №21

Задачи: 1. Совершенствование техники двух шажного одновременного хода.

2. Отработка правильной работы рук и ног при передвижении двухшажным одновременным ходом.

Рекомендации: Игра «Снежный биатлон».

Занятие №22.

Задачи: 1. Совершенствование техники поворотов в движении и остановки.

2. Учить выполнению самостоятельных заданий.

Рекомендации: Самостоятельные занятия подбираются для каждого или группы. Игра на лыжах «Быстрее, Медленнее, Стоп».

Занятие №23.

Задачи: 1. Совершенствование техники двухшажных ходов за учителем группой по учебному кругу.

2. Особенности занятий лыжным спортом в общеобразовательной школе.

Рекомендации: Игра на лыжах «Слалом».

Занятие №24.

Задачи: 1. Совершенствование техники одношажного лыжного хода.

2. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по лыжному спорту.

Рекомендации: Игра на лыжах «Гонка с выбыванием».

Занятие №25.

Задачи: 1. Совершенствование техники одношажного одновременного хода.

2. Лечебная физическая культура при занятиях лыжным спортом.

Рекомендации: Свободное катание по учебному кругу с использованием техники лыжных ходов.

Занятие №26.

Задачи: 1. Совершенствование техники одношажного одновременного хода (под левую и правую ногу).

2. Координировать работу рук и ног при прохождении учебного круга.

3. Развивать координацию движений.

Рекомендации: Чередовать работу ног. Пройти дистанцию до 2х км в умеренном темпе.

Занятие №27.

Задачи: 1. Совершенствование техники безшажного хода.

2. Особенности строения и эксплуатации пластиковых лыж.

3. Развитие силы.

Рекомендации: Свободное катание по учебному кругу с использованием техники лыжных ходов. Игра на лыжах «Пройди ворота».

Занятие №28.

Задачи: 1. Обучить коньковому ходу с одновременным отталкиванием палками.

2. Учить выполнению самостоятельных заданий. 3. Воспитывать дисциплинированность.

Рекомендации: Коньковый ход без отталкивания палками на равнине и подъеме. Коньковый ход с одновременным отталкиванием палками выполнять как одновременное отталкивание палками на два шага. Имитация отталкивания палками как самостоятельные задания или по группам на совершенствование техники попеременного двухшажного хода .

Занятие №29.

Задачи: 1. Обучать отталкиванию палками в одновременном одношажном ходе.

2. Учить подъему скользящим шагом.

3. Развивать выносливость.

Рекомендации: Лыжня хорошо укатанная под склон. Учить в облегченных условиях. Прохождение дистанции до 4х км с равномерной скоростью. Игра «Смена лидера».

Занятие №30.

Задачи: 1. Совершенствование техники конькового хода.

2. Развивать скоростно-силовую выносливость.

Рекомендации: Упражнения выполняются хорошо укатанной лыжне . Игра на лыжах «Догонялки».

Занятие №31.

Задачи: 1. Совершенствование работы рук и ног при передвижении коньковыми ходами.

2. Развитие координации движений.

Рекомендации: Свободное катание по учебному кругу с учителем. Игра «С горки на горку».

Занятие №32.

Задачи: 1. Учить постановке и отталкиванию палками в коньковом ходе с одновременным отталкиванием палками.

2. Учить выполнению самостоятельных заданий.

3. Развивать скоростно-силовыми качества.

Рекомендации: Уроки по методу круговой тренировки. Передвижение отрезков 100м, 3-4 раза. Самостоятельные занятия на совершенствование спусков в основной и низкой стойке. Эстафеты.

Занятие №33.

Задачи: 1. Пройти на время дистанцию 3км.

2. Развивать выносливость.

3. Воспитывать сознательное отношение к занятиям.

Рекомендации: Занятие проводить в форме соревнований.

Занятие №34.

- Задачи: 1. Учить тактике передвижения по дистанции.
2. Подведение итогов лыжной подготовки.
3. Игровое умственное развитие.

Рекомендации: Равномерное передвижение по дистанции до 2х км.
Игры «Смена лидера», «Лыжный поезд».

Методические рекомендации по лыжной подготовке. 9 класс.

Основными задачами лыжной подготовки в 9 классе: обучить переходу с попеременных ходов на одновременные; преодоление контр уклонов ; коньковому ходу с одновременным отталкиванием под каждый шаг. Прохождение дистанции до 4х км.

Занятие №1

- Задачи: 1. Беговые упражнения лыжника.
2. Основы техники безопасности при занятиях лыжным спортом.

Рекомендации: Спортивная игра « Футбол».

Занятие №2.

- Задачи: 1. Имитационные упражнения на месте без палок.
2. Кроссовая подготовка лыжника с элементами имитационных упражнений.

Рекомендации: Спортивная игра «Волейбол».

Занятие №3.

- Задачи: 1. Имитационные упражнения с палками в движении по учебному кругу.
2. Кроссовая подготовка лыжника.

Рекомендации: Спортивная игра «Футбол».

Занятие №4-5.

- Задачи: 1. Имитационные упражнения без палок в группе с учителем.
2. Лыжероллерная подготовка на асфальте с палками.

Рекомендации: На занятии могут быть использованы роликовые коньки. Отработка техники лыжных ходов. Подвижная игра «Снайпер», «Охота на лис».

Занятие №6.

- Задачи: 1. Совершенствование техники передвижения «Скандинавский шаг» по учебному кругу.
2. Кроссовая подготовка лыжника.

Рекомендации: Спортивная игра «Футбол».

Занятие №7.

Задачи: 1. Совершенствование техники передвижения «Скандинавская ходьба» по учебному кругу группой с учителем.

2. Двигательные особенности правильной работы рук при передвижении по учебному кругу.

3. Развитие координации движений.

Рекомендации: Игра «Самокатик»

Занятие №8.

Задачи: 1. Имитационные упражнения с резиновыми амортизаторами.

2. Развитие равновесия, координации движений.

Рекомендации: Подвижная игра «Лапта».

Занятие №9.

Задачи: 1. Прыжковые упражнения лыжника без палок.

2. История развития лыжного спорта.

3. Развитие силы.

Рекомендации: «Игра попробуй догони».

Занятие №10.

Задачи: 1. Имитационные упражнения без палок с отягощением.

2. История развития лыжного спорта в твоей школе.

Рекомендации: Спортивная игра «Волейбол».

Занятие № 11.

Задачи: 1. Силовая подготовка лыжника.

2. Лыжероллерная подготовка на асфальте с палками.

Рекомендации: Игра « Ускоренный шаг».

Занятие №12.

Задачи: 1. Совершенствование техники «Скандинавский шаг» за учителем.

2. История развития лыжного спорта в республике Казахстан.

3. Развитие координации движений.

Рекомендации: Подвижная игра «Лапта».

Занятие №13.

Задачи: 1. Имитационные упражнения с повторением техники всех лыжных ходов.

2. Прыжковые упражнения лыжника. 3. Развитие выносливости.

Рекомендации: Игра «С кочки на кочку».

Занятие №14.

Задачи: 1. Повторить пройденный материал в 8 классе.

2. Учить спуску в низкой стойке.

3. Развивать координацию движений.

Рекомендации: Повторить попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный и одновременный бесшажный ходы. Упражнения для скользящего шага. Большое внимание на одноопорное скольжение и законченный толчок.

Занятие №15.

- Задачи: 1. Обучить движению попеременным двухшажным ходом.
2. Обучить дозированию нагрузки по частоте пульса.
3. Развивать точность движения.

Рекомендации: Обязательный показ учителем попеременного двухшажного хода на разных скоростях с объяснением техники движений. Освоение учащимися общей схемы движений. Движение по дистанции до 1 км с изменением пульса.

Занятие №16.

- Задачи: 1. Учить согласованности работы рук и ног.
2. Обучать горнолыжной эстафете.
3. Развивать скорость и координацию движений.

Рекомендации: Передвижение по размеченной ориентирами лыжне. Горнолыжная эстафета на пологом спуске, имеющим неровности (бугры, впадины).

Занятие №17-18.

- Задачи: 1. Обучить переходу с попеременного двухшажного хода к одновременному через один шаг.
2. Учить спуску с препятствиями. 3. Развивать выносливость.

Рекомендации: Часто встречающиеся ошибки при выполнении перехода: отсутствие согласованности движений в выносе, постановке палок на снег с отталкиванием ногами; разрыв непрерывности, слитности движений, порой замедление их, что приводит к нарушению ритма; слабый толчок руками в момент перехода с хода на ход. Для исправления ошибок необходимо повторять способы ходов, выполнять все движения по разделениям под команду учителя. Передвижение по дистанции до 4х км с равномерной скоростью.

Занятие №19.

- Задачи: 1. Совершенствование техники двухшажного одновременного хода.
2. Отработать синхронность работы рук и ног при передвижении двухшажным одновременным ходом.
3. Развивать координацию движений.

Рекомендации: Свободное катание по учебному кругу совместно с учителем.

Занятие №20.

Задачи: 1. Совершенствование поворотов в движении в левую и правую сторону.

2. История развития лыжного спорта в Олимпийском движении.

Рекомендации: Закрепление пройденного материала в свободном катании по учебному кругу.

Занятие №21.

Задачи: 1. Совершенствование техники одношажного лыжного хода.

2. Отработка техники работы рук.

3. Особенности занятий лыжным спортом в общеобразовательной школе.

Рекомендации: Игра на лыжах «Слалом».

Занятие №22.

Задачи: 1. Совершенствование техники одношажного хода с переменной ног во время движения.

2. Совершенствование техники работы рук.

3. Развитие выносливости.

Рекомендации: Игра «Спуск с препятствиями».

Занятие №23.

Задачи: 1. Совершенствование техники одношажного одновременного хода.

2. Учить выполнению самостоятельных занятий.

3. Развивать выносливость.

Рекомендации: Игра на лыжах «Гонка с выбыванием».

Занятие № 24-25.

Задачи: 1. Обучить коньковому ходу с одновременным отталкиванием палками на каждый шаг.

2. Учить повороту плугом.

3. Развивать смелость.

Рекомендации: Упражнения для обучения поворота «плугом» : 1) Стоя на ровной площадке, принять положение «плуга». 2) Принять «плуг» при спуске со склона средней крутизны. 3) При спуске в средней стойке перейти в «плуг» и обратно. 4) На спуске несколько раз принять положение «плуга», меняя ширину разведения лыж. 5) Выполнить несколько раз перенос тела с одной лыжи на другую при спуске средней крутизны. 6) Из положения торможение «плугом» перейти в поворот «плугом». 7) Начало спуска пройти в основной стойке, примерно через 6-8 м выполнить поворот «плугом» сначала в одну, затем в другую сторону. 8) То же, но непрерывно. 9) Выполнить повороты в разные стороны, объезжая на склоне расставленные флажки. В коньковом ходе с одновременным отталкиванием палками особое внимание обратить на выход и удержание равновесия на одной ноге, на

постановку и отталкивание палками. Передвижение на скорость отрезков 80-100м, 2-3раза. Игры «Слалом».

Занятие №26.

Задачи: 1. Совершенствование техники лево (право) стороннего полу конькового хода.

2. Лечебная физическая культура при занятиях лыжным спортом.

3. Развитие выносливости.

Рекомендации: Свободное катание по учебному кругу на закрепление пройденного материала.

Занятие №27.

Задачи: 1. Совершенствование техники конькового хода.

2. Физиологические особенности развития школьника при занятиях лыжным спортом.

Рекомендации: Игра на лыжах «Снежинка».

Занятие №28.

Задачи: 1. Совершенствование техники конькового хода.

2. Отработка правильной работы палок при передвижении коньковым ходом.

3. Развивать выносливость.

Рекомендации: Игра на лыжах «Смена лидера».

Занятие №29.

Задачи: 1. Совершенствование техники работы рук и ног при движении коньковым ходом как по равнине, так и в подъем.

2. Психологические аспекты школьника лыжника.

3. Развитие координации движений.

Рекомендации: Игра на лыжах «Спуск с препятствиями».

Занятие № 30.

Задачи: 1. Совершенствование техники передвижения коньковым ходом без палок.

2. Смазка пластиковых лыж мазями.

3. Развитие силы.

Рекомендации: Игра на лыжах «Догонялки».

Занятие № 31.

Задачи: 1. Обучить преодолению контр уклонов.

2. Самостоятельные задания.

3. Развивать скоростно-силовую выносливость.

Рекомендации: При обучении преодолению контр уклона показать общую схему движений на месте. Особое внимание на перенос массы тела и

поворот туловища во время движения. Самостоятельные задания на совершенствование техники передвижения лыжных ходов. Передвижение на скорость отрезков 100-200м, 2-3раза. Парные эстафеты с преодолением спусков с препятствиями.

Занятие №32.

Задачи: 1. Учить одновременному одношажному ходу(стартовый вариант).

2. Учить выполнению самостоятельных заданий.

3. Воспитывать дисциплинированность.

Рекомендации: Занятия по методу круговой тренировки. В одновременном одношажном ходе скользящий шаг должен быть сильным. Все движения рук и ног выполнять слитно, плавно, как одно целостное движение, чёткое отталкивание палками с одновременным приставлением ноги.

Занятие №33.

Задачи: 1. Пробежать на время дистанцию 3км.

2. Развивать выносливость.

3. Воспитывать дисциплинированность.

Рекомендации: Контрольная дистанция состоит из 2х -3х кругов. Учащиеся перед стартом обязательно делают разминку (пройти дистанцию до 1км, гимнастика). Занятие проходит в форме соревнования.

Занятие №34.

Задачи: 1. Учить коньковому ходу с одновременным отталкиванием палками в подъем.

2. Подведение итогов лыжной подготовки.

Рекомендации: В коньковом ходе обратить внимание на угол разведения лыж, постановку на снег палок и наклон туловища.

Методические рекомендации по лыжной подготовке. 10 класс.

Лыжная подготовка в 10 классе в основном заключается в повторении ранее изученных лыжных ходов, но так же включает и новый материал: переход с одновременного хода на попеременный, преодоление препятствий и подъемов, полуконьковый ход с комбинированным отталкиванием палками. Прохождение дистанции- девушкам до 4км, юношам до 5км.

Занятие №1.

Задачи: 1. Беговые упражнения лыжника.

2. Основы техники безопасности при занятиях лыжным спортом.

Рекомендации: Спортивная игра «Футбол».

Занятие №2.

- Задачи: 1. Имитационные упражнения на месте без палок.
2. Кроссовая подготовка Лыжника.
3. Развивать выносливость.

Рекомендации: Спортивная игра «Волейбол».

Занятие №3.

- Задачи: 1. Имитационные упражнения с палками в движении по учебному кругу.
2. При движении использовать различную технику лыжных ходов.
3. Развивать координацию движений.

Рекомендации: Спортивная игра «Футбол».

Занятие №4.

- Задачи: 1. Имитационная подготовка с палками в движении группой с учителем.
2. Лыжероллерная подготовка с палками.
3. Развитие силы.

Рекомендации: Спортивная игра «Волейбол».

Занятие №5.

- Задачи: 1. Имитационные упражнения на месте с резиновыми эспандерами.
2. Лыжероллерная подготовка без палок.
3. Развитие силы.

Рекомендации: Подвижная игра «Снайпер».

Занятие №6.

- Задачи: 1. Совершенствование техники «Скандинавский шаг» при прохождении учебного круга в группе вслед за учителем.
2. Кроссовая подготовка Лыжника.
3. Развитие выносливости.

Рекомендации: Спортивная игра «Волейбол».

Занятие №7.

- Задачи: 1. Совершенствование техники «Скандинавский шаг» при прохождении учебного круга.
2. Лыжероллерная подготовка с применением техники различных лыжных ходов.

Рекомендации: Спортивная игра «Футбол».

Занятие №8.

- Задачи: 1. Прыжковые упражнения лыжника.

2. Лыжероллерная подготовка с совершенствованием техники одношажного хода.

3. Развитие силы.

Рекомендации: Подвижная игра «Лапта».

Занятие №9.

Задачи: 1. Имитационные упражнения с отягощением в движении с палками.

2. Лыжероллерная подготовка с применением конькового хода без палок.

Рекомендации: Игра «Попробуй догони».

Занятие №10.

Задачи: 1. Силовая подготовка лыжника .

2. Кроссовая подготовка с элементами техники лыжных ходов.

Рекомендации: Подвижная игра «Лапта».

Занятие №11.

Задачи: 1. Прыжковые упражнения лыжника по пересеченной местности.

2. История развития лыжного спорта.

Рекомендации: Игра «Самокатик».

Занятие №12.

Задачи: 1. Совершенствование техники «Скандинавский шаг» при передвижении по учебному кругу.

2. История развития лыжного спорта в твоей школе.

Рекомендации: Игра « С горы на гору».

Занятие №13.

Задачи: 1. Имитационная подготовка в гору в шаге.

2. История развития лыжного спорта в республике Казахстан.

Рекомендации: Игра «Тройки».

Занятие №14.

Задачи: 1. Имитационная подготовка в гору с помощью палок.

2. История развития лыжного спорта в Олимпийском движении.

Рекомендации: Игра «Быстрый заяц».

Занятие №15.

Задачи: 1. Имитационные упражнения в гору с палками с отягощением техникой лыжных ходов.

2. Кроссовая подготовка лыжника.

3. Развитие силы.

Рекомендации: Игра « Кочки».

Занятие №16.

- Задачи: 1. Повторить пройденный материал.
2. Учить спускам и падениям.
3. Развивать выносливость.

Рекомендации: Повторить повороты переступанием на месте и в движении, скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Эстафеты спуском в низкой стойке.

Занятие № 17.

- Задачи: 1. Обучить переходу с одновременного бесшажного хода на попеременный двухшажный ход.
2. Учить попеременному двух шажному ходу.
3. Развивать координацию движений.

Рекомендации: Прямой переход с одновременного бесшажного хода на попеременный двух шажный ход. Обязательный медленный показ хода учителем. Учить постановке палок при попеременном двушажном ходе.

Занятие №18.

- Задачи: 1. Совершенствование техники двухшажного хода.
2. Совершенствование техники подъемов в гору(бегом).
3. Развитие силы.

Рекомендации: Свободное катание по учебному кругу с применением техники лыжных ходов.

Занятие №19.

- Задачи: 1. Совершенствование техники двух шажного одновременного хода.
2. Совершенствовать правильную постановку рук и ног в момент толчка палками.

Рекомендации: Игра на лыжах «Попробуй догони».

Занятие №20.

- Задачи: 1. Совершенствование техники одношажного одновременного хода.
2. Учить выполнению самостоятельных заданий.
3. Развивать сознательное отношение к занятиям.

Рекомендации: Игра на лыжах «Спуск с препятствием».

Занятие №21.

- Задачи: 1. Совершенствование одношажного хода со сменой толчковой ноги (как левой так и правой), и толчка палками.
2. Лечебная физическая культура при занятиях лыжным спортом.
3. Развитие координации движений.

Рекомендации: Игра на лыжах «Гонка с выбыванием».

Занятие №22.

Задачи: 1. Совершенствование техники бесшажного одновременного хода.

2. Личная гигиена школьника при занятиях лыжным спортом.

Рекомендации: Игра на лыжах «Спуск с препятствиями».

Занятие №23.

Задачи: 1. Обучить переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход.

2. Учить выполнению самостоятельных заданий.

3. Формировать сознательное и активное отношение к занятиям.

Рекомендации: Повторить одновременный одношажный ход(стартовый вариант). Выполнять прямой переход. Самостоятельные задания для совершенствования техники передвижения коньковых и классических лыжных ходов. Передвижение по дистанции 5км с равномерной скоростью.

Занятие №24.

Задачи: 1. Обучить торможению боковым соскальзыванием.

2. Учить толчку ногами при передвижении в подъем попеременным двухшажным ходом.

3. Развивать силу и выносливость.

Рекомендации: Для усиления торможения боковым соскальзыванием увеличивают угол между лыжами и направлением движения, дав пяткам лыж соскользнуть ещё ниже по склону, а так же ставят лыжи на ребро. Подъем попеременным двухшажным ходом без палок, фиксируя каждый цикл движения. Подъем с одной палкой(с правой, с левой). Игра «Смена лидера». Передвижение по дистанции 6-8 км с равномерной скоростью.

Занятие №25.

Задачи: 1. Обучить полуконьковому ходу с комбинированным отталкиванием палками.

2. Учить подъему попеременным двухшажным ходом.

3. Развивать скорость.

Рекомендации: Повторить полуконьковый ход с одновременным и попеременным отталкиванием палками. Занятия по методу круговой тренировки. Передвижение на скорость отрезков 150-200м, 3-4 раза.

Занятие №26.

Задачи: 1. Совершенствование правостороннего полуконькового хода с палками.

2. Формирование активного отношения к учебной деятельности.

Рекомендации: Игра на лыжах «Снежный биатлон».

Занятие №27.

Задачи: 1. Совершенствование техники левостороннего полуконькового хода с палками.

2. Врачебный контроль при занятиях лыжным спортом.

Рекомендации: Игра на лыжах «С горы на гору».

Занятие №28.

Задачи: 1. Совершенствование техники передвижения коньковым ходом безпалок.

2. Лечебная физическая культура при занятиях лыжным спортом.

3. Развитие силы.

Рекомендации: Свободное катание закрепляя пройденный материал по учебному кругу вслед за учителем.

Занятие №29.

Задачи: 1. Совершенствование техники конькового хода с палками.

2. Пластиковые лыжи: подготовка, уход, смазка при занятиях лыжным спортом.

Рекомендации: Свободное катание на закрепление пройденного материала.

Занятие №30.

Задачи: 1. Совершенствование техники конькового хода со сменой толчковой руки (с правой толчковой руки на левую и обратно).

2. Подготовка пластиковых лыж к соревнованиям.

3. Развитие координации движений.

Рекомендации: Игра на лыжах «Слалом».

Занятие №31.

Задачи: 1. Совершенствование техники двухшажного конькового хода (с одновременным отталкиванием палками под каждый шаг).

2. Обработка пластиковых лыж парафином перед занятиями и соревнованиями.

3. Развитие координации движений.

Рекомендации: Игра на лыжах «Снежный биатлон».

Занятие №32.

Задачи: 1. Пробежать на время дистанцию.

2. Развивать скоростно-силовую выносливость.

3. Воспитывать спортивную этику.

Рекомендации: Контрольная дистанция состоит из 2-3 кругов. Для юношей-5км, для девушек 3км. Старт парный или по группам (5-6 человек).

Занятие №33.

Задачи: 1. Учить полуконьковому ходу с одновременным отталкиванием палками.

2. Учить выполнению самостоятельных заданий.
3. Развивать координацию движений.
4. Подвести итоги Лыжной подготовки.

Рекомендации: Внимание на постановку палок на снег, работе туловища при отталкивании. Самостоятельные задания индивидуально или по группам. Игра «Тройки».

Занятие №34.

Задачи: 1. Совершенствование техники поворотов в движении.

2. Совершенствовать технику поворота прыжком на месте.
3. Развивать координацию движений.

Методические рекомендации по лыжной подготовке. 11 класс.

Задачи лыжной подготовки в 11 классе: обучить переходу схода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, элементам тактики лыжных гонок (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.), поворот переступанием на спуске средней крутизны, коньковому ходу с комбинированным отталкиванием палками. Прохождение дистанции девушками до 5км, юношами до 10км с равномерной скоростью.

Занятие №1.

Задачи: 1. Беговые упражнения лыжника.

2. Основы техники безопасности при занятиях лыжным спортом.

Рекомендации: Спортивная игра «Футбол».

Занятие №2

Задачи: 1. Имитационные упражнения на месте без палок с повторением техники лыжных ходов.

2. Кроссовая подготовка лыжника по пересеченной местности.
3. Развитие выносливости.

Рекомендации: Спортивная игра «Волейбол».

Занятие №3.

Задачи: 1. Имитационные упражнения с палками по пересеченной местности.

2. Лыжероллерная подготовка с повторением различных лыжных ходов.

3. Развитие координации движений.

Рекомендации: Подвижная игра «Пионербол».

Занятие №4.

Задачи: 1. Имитационная подготовка с палками в подъем.

2. Лыжероллерная подготовка с повторением лыжных ходов без палок.

Рекомендации: Игра на лыжероллерах «Кто быстрее».

Занятие №5.

Задачи: 1. Имитационные упражнения на месте с резиновыми амортизаторами.

2. Кроссовая подготовка лыжника по пересеченной местности.

3. Развитие выносливости.

Рекомендации: Подвижная игра «Лапта».

Занятие №6.

Задачи: 1. Совершенствование техники лыжных ходов с отягощением.

2. Лыжероллерная подготовка с палками.

3. Развитие силы.

Рекомендации: Игра на лыжероллерах «Попробуй догони».

Занятие №7.

Задачи: 1. Совершенствование техники «Скандинавский шаг» в группе по учебному кругу.

2. Лыжероллерная подготовка.

3. Развитие координации движений.

Рекомендации: Игра на лыжероллерах «Смена лидера».

Занятие №8.

Задачи: 1. Совершенствование техники «Скандинавский шаг» в группе по учебному кругу.

2. Кроссовая подготовка лыжника.

3. Развитие выносливости.

Рекомендации: Подвижная игра «Снайпер».

Занятие №9.

Задачи: 1. Имитационные упражнения с отягощением.

2. Совершенствование работы рук и ног при работе в подъем с палками.

3. Развитие координации движений.

Рекомендации: Спортивная игра «Футбол».

Занятие №10.

Задачи: 1. Прыжковые упражнения лыжника.

2. Лыжероллерная подготовка с повторением пройденных лыжных ходов.

3. Развитие силы.

Рекомендации: Игра на лыжероллерах «Кто быстрее».

Занятие №11.

Задачи: 1. Силовая подготовка лыжника.
2. Лыжероллерная подготовка с отягощением без палок.
3. Развитие силы.

Рекомендации: Игра «Смена лидера».

Занятие №12.

Задачи: 1. Прыжковые упражнения лыжника в подъем с палками.
2. История развития лыжного спорта.
3. Развитие выносливости.

Рекомендации: Подвижная игра «Лапта».

Занятие №13.

Задачи: 1. Совершенствование техники имитации конькового хода в прыжке с ноги на ногу.

2. История развития лыжного спорта в твоей школе.

Рекомендации: Игра «Тройка».

Занятие №14.

Задачи: 1. Имитационная подготовка лыжников в горку (подъем в прыжковом шаге).

2. История развития лыжного спорта в республике Казахстан.

3. Развитие силы.

Рекомендации: Спортивная игра «Футбол».

Занятие №15.

Задачи: 1. Имитационная подготовка лыжника в гору с палками с отягощением в прыжке.

2. Лыжероллерная подготовка.

3. Развитие выносливости.

Рекомендации: Игра на лыжероллерах «Догонялки».

Занятие №16.

Задачи: 1. Объемная тренировка на выносливость (бег по пересеченной местности).

2. История развития лыжного спорта в Олимпийском движении.

Рекомендации: Игра «Попробуй догони».

Занятие №17.

Задачи: 1. Объемная тренировка на лыжероллерах с применением техники лыжных ходов.

2. Личная гигиена при занятиях лыжным спортом.

3. Развитие выносливости.

Рекомендации: Спортивная игра «Волейбол».

Занятие №18.

Задачи: 1. Повторить ранее пройденный материал.

2. Учить спуску в низкой стойке.

3. Развивать выносливость.

Рекомендации: Повторить повороты и торможения, попеременный двухшажный ход. Игра «Спуски с препятствиями».

Занятие №19.

Задачи: 1. Обучить переходу с хода на ход в зависимости от дистанции и скольжения.

2. Учить торможению «Упором».

3. Игровое умственное развитие.

Рекомендации: Объяснять тактику передвижения по дистанции до выхода на лыжню. Прохождение отрезков дистанции с применением различных лыжных ходов. Игра «Кто быстрее».

Занятие №20.

Задачи: 1. Обучить повороту переступанием на спуске средней крутизны.

2. Обучить проведению разминки в зависимости от длины дистанции.

Рекомендации: Повторить поворот переступанием в движении на равнине, затем выполнить поворот на спуске средней крутизны. Внимание на постановку палок и перенос центра тяжести с ноги на ногу. Игра «Гонка патрулей».

Занятие № 21.

Задачи: 1. Совершенствовать технику двухшажного хода при передвижении по учебному кругу.

2. Формирование активного отношения к учебной деятельности.

Рекомендации: Свободное катание на лыжах с использованием техники лыжных ходов по учебному кругу.

Занятие №22.

Задачи: 1. Совершенствование технику двухшажного хода в группе при передвижении по учебному кругу.

2. Массаж и само массаж при занятиях лыжным спортом.

Рекомендации: Игра на лыжах «Салки».

Занятие №23.

Задачи: 1. Совершенствование техники двухшажного одновременного хода.

2. Учить спуску в высокой и низкой стойке.

Рекомендации: Игра на лыжах «Слалом».

Занятие №24.

Задачи: 1. Совершенствование техники бесшажного хода.

2. Физиологические особенности школьника занимающегося лыжным спортом.

Рекомендации: Катание на лыжах с закреплением полученных на занятиях навыков.

Занятие №25.

Задачи: 1. Совершенствовать технику бесшажного хода в группе по учебному кругу совместно с учителем.

2. Учить выполнению самостоятельных заданий.

3. Формировать сознательное отношение к уроку.

Рекомендации: Игра на лыжах «Попробуй догони».

Занятие №26.

Задачи: 1. Обучить распределению сил на дистанции.

2. Обучить коньковому ходу с комбинированным отталкиванием палками.

3. Развивать координацию движений.

Рекомендации: Повторить коньковый ход с попеременным и одновременным отталкиванием палками. Прохождение дистанции 3-4км. Игра « Снежный биатлон».

Занятие №27.

Задачи: 1. Учить попеременный двухшажный ход.

2. Обучить лидированию и обгону на дистанции.

3. Развивать выносливость.

4. Воспитывать спортивную этику.

Рекомендации: Повторить попеременный двухшажный ход под команду учителя. На учебном кругу выполнять обгон и лидирование. Занятие по методу круговой тренировки.

Занятие №28.

Задачи: 1. Обучить коньковому ходу с попеременным отталкиванием палками в подъем средней крутизны.

2. Обучить старту и финишированию.

3. Развивать силу.

Рекомендации: Повторить подъем «елочкой». В коньковом ходе обратить внимание на постановку и отталкивание палками, на угол разведения лыж в зависимости от крутизны подъема. Игра «Снежный биатлон».

Занятие №29.

Задачи: 1. Совершенствование техники правостороннего полуконькового хода.

2. Смазка пластиковых лыж парафином в зависимости от погодных условий.

Рекомендации: Игра на лыжах «Смена лидера».

Занятие №30.

Задачи: 1. Совершенствование техники левостороннего полуконькового хода.

2. Смазка пластиковых лыж мазью в зависимости от погодных условий.

Рекомендации: Игра на лыжах «С горы на гору».

Занятие №31.

Задачи: 1. Совершенствование техники конькового хода.

2. Признаки обморожения и первая помощь при них.

Рекомендации: Игра на лыжах «Снежный биатлон».

Занятие №32.

Задачи: 1. Совершенствование техники конькового хода без палок.

2. Спуски и торможения.

3. Развивать скорость движения.

Рекомендации: Игра на лыжах «Кто быстрее».

Занятие №33.

Задачи: 1. Пробежать дистанцию на время.

2. Развивать скоростно-силовую выносливость.

Рекомендации: Контрольная дистанция для юношей-5км, для девушек-3км. Старт раздельный. Занятие проводится в форме соревнований.

Занятие №34.

Задачи: 1. Подведение итогов лыжной подготовки.

2. Учить выполнению самостоятельных заданий.

3. Формировать сознательное и активное отношение к занятиям.

Рекомендации: Самостоятельные задания на совершенствование техники коньковых и классических коньковых ходов. Эстафеты с преодолением спусков в разных стойках.

Игры на лыжах.

1. «Сгорки на горку»

Соревнуются 2-3 команды по 4-6 человек. Лыжники выстраиваются в колонны по одному на одной общей линии. Каждая колонна отдельная команда.

По сигналу руководителя все участники бегут на лыжах вперед, стараясь как можно скорее взобраться на гору. Отстающим разрешается помогать: протягивать палку, поднимать упавших и т.д. Это важно, т.к. команда выигрывает в том случае, если она в полном составе скорее других окажется на горе.

После этого провести состязание по спуску с горы на лыжах с командным зачетом. Для этого в 50-60м от подножия горы отмечается линия финиша. Спуск начинают одновременно первые игроки каждой команды. За ними следуют остальные, при чем очередному игроку разрешается начинать спуск после того, как предшествующий игрок этой команды пересечет линию финиша. Выигрывает команда, которая затратит на спуск, меньше времени.

Способы подъема и спуска могут быть произвольными или заранее устанавливаются руководителем. Эту игру следует использовать и для проведения индивидуального соревнования на быстроту подъема и спуска с горы.

2. «Кто дальше»

Все играющие делятся на 3-4 команды, которые выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой колонной проложена лыжня, линия старта обозначена флажками. Участники игры на лыжах без палок.

По сигналу руководителя первые номера в колонных делают на лыжах 3-4 шага от отметки, затем скользят на двух лыжах, стараясь проехать дальше. Кто проскользит дальше всех, получает для команды 1 очко, следующий за ними 2 очка и т.д. После первых стартуют вторые, затем третьи в колоннах и т.д. выигрывает команда, которая наберет меньше очков. Можно условиться, что разбег производится с палками, а скольжение без палок. Если позволяет лыжня, то последующие игроки могут брать старт с того места, где закончили скольжение первые и т.д.

Второй вариант игры заключается в том, что соревнуются не команды а игроки на лыжах, число которых составляет 6-8 человек.

На ровной площадке выстраиваются в шеренгу и втыкают в снег палки. По сигналу каждый делает 3-4 шага от отметки и скользит до полной остановки. Тот кто окажется дальше всех, побеждает.

3. «Веер»

Все встают в шеренгу с палками в руках. По сигналу все должны повернуться кругом переступанием (оставляя на снегу рисунок веера) и сделать один толчок палками, выехав немного вперед. Кто начнет

передвижение после поворота на 360градусов первым, тот выигрывает, а кто последним- проигрывает.

4. «Лыжники на местах!»

Все играющие на лыжах с палками размещаются по большому кругу (на большой снежной поляне), размер которого зависит от количества игроков. Один водящий стоит на лыжах без палок. Играющие медленно двигаются по кругу на таком расстоянии, что бы не мешать друг другу. Водящий подъезжает к любому игроку и говорит « За мной!» -после чего приглашенный лыжник втыкает палки в снег и идет за водящим. Так постепенно водящий приглашает всех лыжников и они двигаются за ним в колонну по одному. Водящий отводит колонну от места где остались палки каждого, и неожиданно подает команду «Все по местам!». По команде все лыжники стремятся быстрее вернуться в круг и взять любые палки. Водящий также занимает место перед любыми палками. Оставшийся без палок становится водящим.

5. «Завладей палкой!»

Соревнуются две команды по 6 -8 человек в каждой. Игроки обеих команд рассчитываются по порядку и строятся в одну шеренгу. Одна располагается справа от ведущего, другая с лева. Лыжные палки все участники втыкают в снег позади себя.

Ведущий берет одну палку и кидает её, словно копье, вперед. Палка ,пролетает 15 -20м,падает и втыкается в снег. В это время ведущий называет любой номер, например 5.

Игроки обеих команд имеющие этот номер, стремительно бегут на лыжах к палке. Каждый стремится обогнать своего партнера, схватить палку и поднять её вверх. Тот, кому это удастся, получает для команды одно очко. Игроки стороной возвращаются на свои места, а руководитель берет другую палку и снова бросает ее вперед, называю новый номер и т.д.

После того, КАК ВСЕ ИГРОКИ ПРОБЕЖАЛИ НА ЛЫЖАХ, ПОДСЧИТЫВАЕТСЯ ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ОЧКОВ НАБРАННЫХ КОМАНДАМИ. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

6. «Ускоренный ход».

Это игра поможет после прогулки быстрее добраться домой. Лыжники строятся в две колонны и идут рядом. Дистанция между игроками длина вытянутой палки. Каждая колонна является командой и рассчитывается по порядку номеров. Руководитель занимает место сбоку. Он громко называет какой –либо номер. Два игрока с этим номером сейчас же выходят из колонн на внешнюю сторону лыжни. Остальные игроки с предельной скоростью устремляются вперед. Игрок, вышедший в сторону, пропускает свою команду, которая ускоряет ход, и как только последний лыжник поравняется с ним, быстро становится в конец колонны. Очко присуждается той команде, игрок которой занял место первым в конце колонны. Через 1-2 минуты, когда

лыжники выравниваются и немного успокаиваются, ведущий продолжает вызов номеров. Команды продолжают тот же маневр.

Чтобы игра проходила интересней, лучше вызывать игроков, идущих в передней части колонны. Номера за названными лыжниками сохраняются. Игра прекращается, когда все номера по 1-2 раза были вызваны руководителем. Побеждает команда, набравшая больше очков.

7. «Спуск с препятствиями».

На склоне прокладывается 2-3 параллельные трассы (по числу команд) с 2-4 воротами из лыжных палок и несколькими флажками. Состав команды 4-6 человек. Первые номера по сигналу преподавателя спускаются без палок по своим трассам, преодолевая ворота и собирая флажки. Лыжник спустившийся первым, получает наибольшее количество очков (по числу команд), второй на одно меньше и т.д. Все участники получают дополнительно по одному очку за каждый флажок. За сбитые или пропущенные ворота снимается по одному очку. Затем спускаются вторые номера и т.д. Команда победительница определяется по наибольшей сумме набранных очков.

8. «Снежный биатлон».

1- вариант: При спуске наискось, не останавливаясь, попасть 2-3 снежками в цель.

2 –вариант: Выполняя поворот и торможение «плугом» без палок, попасть снежками в цель.

3 –вариант: Состав команд 3-4человека. По сигналу учителя бегут коньковым ходом без палок 30-50м, у черты останавливаются и выполняются броски в цель. Дается 3 снежка каждому, при промахе дается штрафное очко. Побеждает команда набравшая меньше всего штрафных очков.

9. «Сороконожка на лыжах».

Для игры необходимо иметь веревки по количеству команд, длина их равна длине разомкнутой колонны команды. Участники выстраиваются в колонну по одному без палок, и держась одной рукой за веревку, по сигналу начинают двигаться, не расцепляясь к финишу (скользящий шаг выполняется в ногу). Ведет колонну лыжник, обладающий широким скользящим шагом. Финиш команд определяется последнему игроку в колонне.

10. «Догони».

2 команды параллельными колоннами двигаются вперед на расстоянии 5-6 м одна от другой. Количество участников в каждой команде одинаково и они двигаются вперед, сохраняя равнение (парами). По сигналу учителя направо, налево участники обеих команд поворачивают в указанную сторону. Оказавшиеся впереди убегают, а другие лыжники (из второй шеренги) пытаются их догнать и запятнать. Гонки заканчиваются по команде учителя

на расстоянии 60-80 м от места начала движения. Игра повторяется вновь . Побеждает команда, запятнавшая большее количество участников.

11. « Охота на лис».

Лисы 2-4 лучших лыжника – углубляются в лес на 400-500 м. Зона игры заранее ограничивается. Через 4-6мин охотники- все остальные участники игры идут на поиск. Лисы убегают, прячутся. Охотники ищут и стараются поймать лис. Продолжительность игры 20-25 мин. Затем по сигналу все приходят на место сбора. В другой раз лисами выбираются следующие лыжники и т.д.

12. «Слалом на равнине».

Такое соревнование проводится с палками и без них. Играющие делятся на 3-4 команды, и на ровной укатанной площадке по числу команд устанавливаются трассы « слалома» 5-6 флагов на расстоянии 6-8 метров один от другого. По сигналу учителя , лыжники , возглавляющие команды преодолевают трассу скользящим шагом или попеременном двухшажным ходом, огибая флаги. В конце трассы соревнующиеся обходят последний флаг и возвращаются обратно по параллельной лыжне. Эстафета передается касанием руки. Если участник сбил или пропустил флаг, он обязан вернуться , поставить его на место или объехать вновь. Победителем объявляется команда , закончившая эстафету первой. Эстафету можно усложнить, сокращая расстояние между флажками или расставив их в шахматном порядке, а огибать их разрешается только с внешней стороны.

Заключение

Целенаправленное и систематическое применение разнообразных средств и методов тренировки приводит к положительным изменениям в организме школьника, которые определяют уровень его подготовленности. Спортивная подготовленность по лыжам и лыжному спорту характеризуется целым комплексом изменений, происходящих под влиянием проведения различных видов подготовки школьников: технической, физической, тактической и т.д. Под воздействием нагрузок растет тренированность отдельных органов и систем, повышается уровень развития физических и волевых качеств и др.

Занятия по лыжной подготовке и лыжный спорт занимают одно из ведущих мест в школьной программе по физической культуре и системе физического воспитания учащихся. Поэтому в школе наряду с другими спортивными дисциплинами лыжная подготовка играет важную роль в физическом воспитании школьников.

Учебная работа проводится в форме теоретических и практических занятий с учителем. Помимо этого учащимся должны быть созданы условия для самостоятельных занятий на лыжах в свободное от учебы время.

В ходе кружковых занятий по лыжам необходимо проводить тактические учения, где школьники овладевают приемами борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), а также с противниками, стартующими много раньше или позднее. В таких случаях они ориентируются на информацию учителя физической культуры о времени прохождения отдельных отрезков дистанции.

В кружке по лыжному спорту учащиеся продолжают дальнейшее совершенствование техники передвижения на лыжах, участвуют в соревнованиях, получают навыки судейства.

Занятия в кружках по лыжной подготовке проводятся в 1-11 классах средней общеобразовательной школы. Разработанная данная программа кружковой работы по лыжам способствует улучшению качества образования в школе, правильному формированию знаний, умений и навыков у школьников на занятиях физической культурой во внеурочное время по лыжной подготовке и рекомендуется учителям физической культуры для организации и проведения кружковых занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.

Список используемой литературы:

1. Аграновский, М.А. Лыжный спорт. Учебник для институтов физической культуры. – М., 1980.
2. Донской, Д.Д., Гросс, Х.Х. Техника лыжника гонщика. – М., 1999.
3. Кондрашев, А.В. Техника коньковых лыжных ходов. – М., 1998.
4. Макаров, А.А. Методика начального обучения техники лыжных ходов. –М., 1993.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов Физ. культ. – М., 1999
6. Миненков, Б.В. Первая лыжня/Б.М. Миненков. – М.: Физкультура и спорт,1994.
7. Огольцов, И.Г. Тренировка лыжника гонщика. – М., 1971.
8. Преображенский, В.С. Учись ходить на лыжах/В.С. Преображенский. – М.: Советский спорт,1989.
9. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. –М., 2000.