**Конспект урока № 49**

**Тема урока:** Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор спортивного инвентаря

**Задачи:**

1.Ознакомить о дыхании при ходьбе на лыжах, правилами поведения на уроках лыжной подготовки.

2. Разучить правила переноса и надевание лыж.

3. Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки.

4. Обучение технике поворотов на месте «переступанием».

5. **ОЗ. Лыжные виды спорта (основные требования к одежде и обуви во время занятий, значения занятий лыжами. Для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении).**

**Место проведения:** спорт зал.

Инвентарь и оборудование: лыжи, лыжные палки.

**Ход урока.**

1. **Подготовительная часть урока - 12минут.**
2. Построение, приветствие.
3. Сообщение задач урока.
4. Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Значение лыжной подготовки

Физиологическое значение.

Когда человек передвигается на лыжах, у него в работу включено большое количество мышц: все мышцы рук, спины, плеч, ног и даже мышцы живота. В процессе занятий идет развитие двигательных качеств, таких как выносливость, быстрота, ловкость, сила, а также координационных способностей и развитее вестибулярного аппарата.

Оздоровительное значение.

В процессе движения на лыжах из-за участия большого количества мышц включено много дополнительных «насосов», помогающих работе сердца, тем самым укрепляется сердечно-сосудистая система.

Занятия на лыжах благоприятно влияют на развитие дыхательных органов и газообмен. Из-за увеличения газообмена в кровь поступает кислород, который благотворно влияет на работу головного мозга.

В случае если занятия на лыжах проходят в хвойных лесах, в организм поступают летучие вещества, которые выделяют хвойные деревья – фитонциды, оказывающие успокаивающее действие, тем самым способствуют снятию стрессов, нервных напряжений.

И, наконец, закаливающее воздействие на организм за счет пребывания на холодном, морозном воздухе.

1. Беседа о любимых зимних развлечениях, зимних видах спорта. Дыхание при ходьбе на лыжах.
2. Комплекс ОРУ. Построение в рассыпную.

а) Ходьба на месте с акцентированными махами руками.

б) В стойке ноги врозь, пружинящие приседания, руки вперед.

в) Наклоны туловища в стороны, вперед и назад, руки на поясе.

г) Круговые движения руками вперед, назад.

д) Поочередные выпады вперед, руки в стороны.

е) Прыжки со сменой ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук

**2. Основная часть урока – 28 минут.**

1. Ознакомить учащихся с посадкой лыжника.

Посадка лыжника позволяет правильно использовать лыжи. Пока лыжник сохранят посадку, он может управлять лыжами. Но если он нарушает посадку, то теряет управление. Посадка лыжника стоя на лыжах: ноги слегка согнуть в коленях, туловище наклонено вперед, тяжесть тела на передней части стопы. Руки вперед – вниз ( на коленях).

Выполнение без лыж- 3-6 раз.

2. Переноска и надевание лыж.

А) Рассказ, показ.

Б) Выполнение. Взаимопомощь при надевании лыж.

В) несколько раз принять положение посадки лыжника с помощью учителя.

3. Обучение технике поворотов на месте «переступанием».

А) Рассказ, показ.

Подводящие упражнения.

А) Несколько раз поднять и опустить носок одной лыжи, затем другой. Пятка прижата к снегу.

Б) Опускать носок лыжи в сторону, затем возвращать в и. п.

В) Поднимание и опускание носков лыж вправо-влево, размахивание ( опорная нога слегка согнута, пятка прижата).

Поворот переступанием на счет. По команде учителя дети на счет «раз» поднимают носок левой лыжи и переставляют на 30 ° (ориентировочно) влево, на счет «два» приставляют правую лыжу к левой. Затем на счет «три- четыре», «пять- шесть» ученики заканчивают поворот на 90° . Также на шесть счетов они возвращаются в и. п. На следующие 12 счетов делается поворот направо и налево. Затем выполняется поворот налево кругом (на 180 °) на 12 счетов, то же направо кругом.

Игра «Веер». По команде все выполняют поворот переступанием на 90°, 180°, 360°, стараясь, чтобы лыжи оставили на снегу четкий отпечаток. Каждому выставляется оценка –от 1 до 5 баллов в зависимости от четкости и быстроты поворота. Побеждает тот, кто в итоге набирает больше баллов, выполнит задание быстрее и точнее других.

Вторые номера, сделав три шага вперед, перестраиваются в одну шеренгу.

Б) Выполнение.

**3. Заключительная часть урока –5 минут.**

1. Построение.

2. Игра на внимание «3-13-30».

3. Подведение итогов урока.

4. Дом. задание: повторить стойку лыжника и комплекс ОРУ лыжника.

**Конспект урока № 50**

**Тема урока:** Повторение техники строевых упражнений с лыжами, на лыжах. Повторение техники попеременного двухшажного хода

**Задачи:**

1. Повторение правил о дыхании при ходьбе на лыжах, правил поведения на уроках лыжной подготовки.

2. Повторить правила переноса и надевание лыж.

3. Повторение техники строевых упражнений с лыжами, на лыжах.

4. Повторение техники попеременного двухшажного хода

**Место проведения:** спорт зал.

**Инвентарь и оборудование:** лыжи, лыжные палки.

**Ход урока.**

* 1. **Подготовительная часть урока - 12минут.**

1. Построение, приветствие.

2. Сообщение задач урока.

3. Комплекс ОРУ. Построение в рассыпную. Повторение техники строевых упражнений с лыжами, на лыжах.

Построение выполняется по команде «Становись!» По этой команде скрепленные лыжи ставятся у носка правой ноги скользящими поверхностями вперед и удерживаются с небольшим наклоном вперед правой рукой за грузовые площадки.

По команде «Равняйсь!», прижимая лыжи к плечу, повернуть голову направо. При команде «Смирно!» принимается строевая стойка: голова прямо, носки лыж слегка подаются вперед. По команде «Вольно!», ослабив одну ногу, принимается свободное положение. При поворотах на месте по предварительной команде лыжи приподнимаются, после поворота опускаются на снег.

При передвижении в пешем строю переноска лыж может осуществляться на плече. По команде «Лыжи - на плечо!» (она выполняется в два приема) скрепленные лыжи поднимают правой рукой и кладут на левое плечо скользящими поверхностями вперед и, подхватывая их левой рукой за нижние концы, опускают правую руку.

Из положения лыжи на плече переход в строевую стойку выполняется по команде«Лыжи - к ноге!». По этой команде правой рукой берут лыжи выше креплений и опускают их вниз, пятками к носку правой ноги, одновременно придерживая левой рукой выше кисти правой; затем левую руку опускают, а правой ставят лыжи на снег.

Подготовка к длительному пешему передвижению с лыжами происходит со скрепленными лыжами и палками. Лыжи скрепляются по команде «Лыжи скрепить!». По этой команде взять лыжи за грузовые площадки: правую лыжу - правой рукой сверху, левую лыжу - левой рукой снизу, продеть правую лыжу носком под ремни креплений левой лыжи, верхние концы скрепленных палок пропустить под носковые ремни и надеть палки кольцами на носки лыж. При длительном передвижении в пешем строю лыжи могут переноситься в положении «под рукой». Для этого из строевой стойки верхние концы лыж наклоняют вперед-вниз, удерживая их правой рукой за палки около креплений, а левой со стороны скользящей поверхности - у грузовой площадки. Затем лыжи поворачиваются скользящей поверхностью вперед и прижимаются локтем правой руки к боку, одновременно левая рука четким движением опускается вниз. Носки лыж удерживаются на уровне колен. Этот прием выполняется по команде «Лыжи - под руку!».

Все эти команды выполняются со скрепленными лыжами, если на них установлены полужесткие или мягкие крепления. Скрепить гоночные лыжи с современным жестким креплением с небольшой дужкой таким способом невозможно. В этом случае для длительной переноски лыжи складываются скользящими поверхностями и связываются тесьмой у носков и пяток лыж. С этой целью можно использовать специальные резиновые жгуты или полоски с крючками. Палки продеваются под крепления, и кольца надеваются на носки лыж. Можно переносить палки отдельно от лыж в другой руке, лыжи при этом удерживаются вертикально за середину.

При построении класса в одну шеренгу, колонну по одному, различные перестроения с лыжами в руках выполняются обычным способом по командам строевого устава: лыжи при этом приподнимаются. При любом способе переноски лыж при подаче команды «Стой!» строй останавливается, и лыжи ставятся к ноге без дополнительной команды.  
При необходимости положить скрепленные лыжи на снег подается команда: «Лыжи положить!» При построении в одну шеренгу лыжники делают шаг (выпад) левой ногой вперед, оставляя пятки лыж и правую ногу на месте, кладут лыжи на снег и возвращаются в исходное положение. При построении в две шеренги первая вначале делает два шага вперед, затем обе шеренги одновременно кладут лыжи.

Для того чтобы взять лыжи, вначале подается команда «К лыжам!», а затем - «Лыжи взять!» Выполняя первую команду, лыжники становятся у пяток лыж слева, по второй команде с шагом левой ногой вперед берут лыжи правой рукой за грузовые площадки и, выпрямляясь, приставляя левую ногу, возвращаются в строевую стойку.

Постановка на лыжи выполняется после размыкания строя на необходимые интервалы и дистанцию по команде «На лыжи становись!». Сначала снимают палки с лыж и втыкают в снег справа (или кладут кольцами назад); затем разъединяют лыжи, и, положив их справа и слева от себя, лыжники встают на лыжи и прикрепляют их к обуви, берут палки и принимают строевую стойку.

а) Ходьба на месте с акцентированными махами руками.

б) В стойке ноги врозь, пружинящие приседания, руки вперед.

в) Наклоны туловища в стороны, вперед и назад, руки на поясе.

г) Круговые движения руками вперед, назад.

д) Поочередные выпады вперед, руки в стороны.

е) Прыжки со сменой ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук

**2. Основная часть урока – 28 минут.**

1. Ознакомить учащихся с посадкой лыжника.

Посадка лыжника позволяет правильно использовать лыжи. Пока лыжник сохранят посадку, он может управлять лыжами. Но если он нарушает посадку, то теряет управление. Посадка лыжника стоя на лыжах: ноги слегка согнуть в коленях, туловище наклонено вперед, тяжесть тела на передней части стопы. Руки вперед – вниз ( на коленях).

Выполнение без лыж- 3-6 раз.

2. Повторение техники попеременного двухшажного хода

Обучение технике попеременный двухшажный ход с палками.

Разучивание движений рук при попеременном двухшажном ходе начинается с показа выноса палки. Рука свободно движется вперед одновременно с махом свободной ногой, слегка согнутой в колене. Рука выносится вперед почти выпрямленной. Она поднимается чуть выше уровня плечевого сустава. К моменту постановки палки на снег она слегка сгибается в локте. Как только палка станет на снег, лыжник начинает давить на нее весом тела. Сначала руку сгибают в локте, а затем разгибают. Разгибание начинается еще во время, когда рука не дошла до вертикали и продолжается до конца отталкивания. Если не начать своевременно разгибать руку, то кисть пройдет слишком высоко и угол отталкивания палкой не будет достаточно острым. Что бы образовался такой угол отталкивания палкой, лыжник, кроме того наклоняет туловище. Заканчивать толчок палкой лучше всего в тот момент, когда начинается толчок ногой. Давление кистью осуществляется через петлю палки. После отталкивания рука с палкой слегка поднимается вверх.

Проверить умение правильно захватывать петли на палках. Показать отталкивание палками.

Передвижение попеременным двухшажным ходом на учебном кругу.

**3. Заключительная часть урока –5 минут.**

1. Построение.

2. Подведение итогов урока.

3. Дом. задание: повторить стойку лыжника и комплекс ОРУ лыжника.

**Конспект урока № 51**

**Тема урока:** Обучение технике одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1000м

**Задачи:**

1. Повторение правил о дыхании при ходьбе на лыжах, правил поведения на уроках лыжной подготовки.

2. Повторение техники строевых упражнений с лыжами, на лыжах.

3. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода

4. Обучение технике одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1000м

**Место проведения:** спорт. площадка

**Инвентарь и оборудование:** лыжи, лыжные палки.

**Ход урока.**

**1.Подготовительная часть урока – 5-12минут.**

1. Построение, приветствие.

2. Сообщение задач урока.

3. Комплекс ОРУ. Построение в рассыпную. Повторение техники строевых упражнений с лыжами, на лыжах.

Построение выполняется по команде **«Становись!»** По этой команде скрепленные лыжи ставятся у носка правой ноги скользящими поверхностями вперед и удерживаются с небольшим наклоном вперед правой рукой за грузовые площадки.

По команде **«Равняйсь!»**, прижимая лыжи к плечу, повернуть голову направо. При команде **«Смирно!»** принимается строевая стойка: голова прямо, носки лыж слегка подаются вперед. По команде **«Вольно!»**, ослабив одну ногу, принимается свободное положение. При поворотах на месте по предварительной команде лыжи приподнимаются, после поворота опускаются на снег.

При передвижении в пешем строю переноска лыж может осуществляться на плече. По команде **«Лыжи - на плечо!»** (она выполняется в два приема) скрепленные лыжи поднимают правой рукой и кладут на левое плечо скользящими поверхностями вперед и, подхватывая их левой рукой за нижние концы, опускают правую руку.

Из положения лыжи на плече переход в строевую стойку выполняется по команде**«Лыжи - к ноге!»**. По этой команде правой рукой берут лыжи выше креплений и опускают их вниз, пятками к носку правой ноги, одновременно придерживая левой рукой выше кисти правой; затем левую руку опускают, а правой ставят лыжи на снег.

Подготовка к длительному пешему передвижению с лыжами происходит со скрепленными лыжами и палками. Лыжи скрепляются по команде **«Лыжи скрепить!»**. По этой команде взять лыжи за грузовые площадки: правую лыжу - правой рукой сверху, левую лыжу - левой рукой снизу, продеть правую лыжу носком под ремни креплений левой лыжи, верхние концы скрепленных палок пропустить под носковые ремни и надеть палки кольцами на носки лыж. При длительном передвижении в пешем строю лыжи могут переноситься в положении «под рукой». Для этого из строевой стойки верхние концы лыж наклоняют вперед-вниз, удерживая их правой рукой за палки около креплений, а левой со стороны скользящей поверхности - у грузовой площадки. Затем лыжи поворачиваются скользящей поверхностью вперед и прижимаются локтем правой руки к боку, одновременно левая рука четким движением опускается вниз. Носки лыж удерживаются на уровне колен. Этот прием выполняется по команде **«Лыжи - под руку!»**.

Все эти команды выполняются со скрепленными лыжами, если на них установлены полужесткие или мягкие крепления. Скрепить гоночные лыжи с современным жестким креплением с небольшой дужкой таким способом невозможно. В этом случае для длительной переноски лыжи складываются скользящими поверхностями и связываются тесьмой у носков и пяток лыж. С этой целью можно использовать специальные резиновые жгуты или полоски с крючками. Палки продеваются под крепления, и кольца надеваются на носки лыж. Можно переносить палки отдельно от лыж в другой руке, лыжи при этом удерживаются вертикально за середину.

При построении класса в одну шеренгу, колонну по одному, различные перестроения с лыжами в руках выполняются обычным способом по командам строевого устава: лыжи при этом приподнимаются. При любом способе переноски лыж при подаче команды «Стой!» строй останавливается, и лыжи ставятся к ноге без дополнительной команды.  
При необходимости положить скрепленные лыжи на снег подается команда: «Лыжи положить!» При построении в одну шеренгу лыжники делают шаг (выпад) левой ногой вперед, оставляя пятки лыж и правую ногу на месте, кладут лыжи на снег и возвращаются в исходное положение. При построении в две шеренги первая вначале делает два шага вперед, затем обе шеренги одновременно кладут лыжи.

Для того чтобы взять лыжи, вначале подается команда «К лыжам!», а затем - «Лыжи взять!» Выполняя первую команду, лыжники становятся у пяток лыж слева, по второй команде с шагом левой ногой вперед берут лыжи правой рукой за грузовые площадки и, выпрямляясь, приставляя левую ногу, возвращаются в строевую стойку.

Постановка на лыжи выполняется после размыкания строя на необходимые интервалы и дистанцию по команде «На лыжи становись!». Сначала снимают палки с лыж и втыкают в снег справа (или кладут кольцами назад); затем разъединяют лыжи, и, положив их справа и слева от себя, лыжники встают на лыжи и прикрепляют их к обуви, берут палки и принимают строевую стойку.

а) Ходьба на месте с акцентированными махами руками.

б) В стойке ноги врозь, пружинящие приседания, руки вперед.

в) Наклоны туловища в стороны, вперед и назад, руки на поясе.

г) Круговые движения руками вперед, назад.

д) Поочередные выпады вперед, руки в стороны.

е) Прыжки со сменой ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук

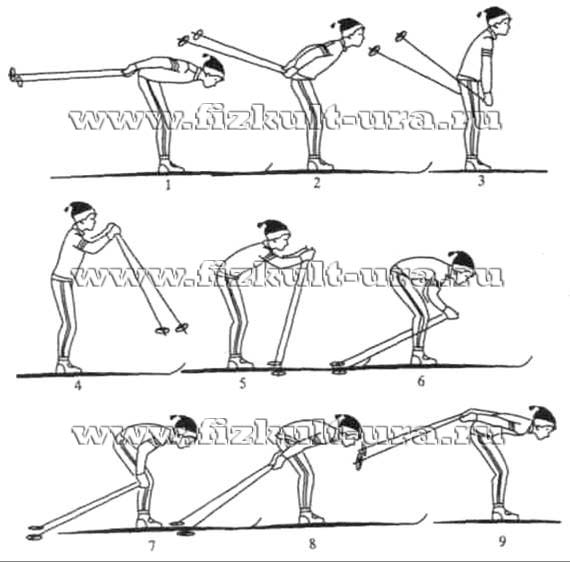
**2. Основная часть урока – 28-35 минут.**

1. Обучение технике одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1000м

Одновременный бесшажный ход применяется при отличном скольжении и с твердой опорой для палок на равнине, при хорошем скольжении - на пологих спусках, при плохом - на спусках средней крутизны. Кроме этого, его целесообразно применять на раскатанных и леденистых участках лыжни, когда попытка сделать шаг может привести к потере равновесия, а передвижение в таких условиях скольжения возможно только за счет одновременного отталкивания палками.

Очень важно во время лыжных гонок своевременно перейти на этот ход (если есть соответствующие условия), так как по сравнению с другими ходами скорость передвижения выше, а также в связи с достаточной экономичностью хода.

Скорость передвижения при данном способе поддерживается только за счет одновременных толчков палками, скольжение происходит все время на двух лыжах, поэтому основная нагрузка падает на мышцы рук и туловища (мышцам нижних конечностей предоставляется относительный отдых).



**Одновременный бесшажный ход выполняется следующим образом:**  
1. После окончания толчка руками лыжник скользит, согнувшись на двух лыжах, голова чуть приподнята.  
2-3. Продолжается скольжение, лыжник медленно выпрямляется и легким маятникообразным движением выносит палки вперед.  
4. Лыжник почти полностью выпрямляется, начинается подготовка к отталкиванию - масса тела перемещается на носки, ноги слегка сгибаются, палки выведены вперед перед постановкой на снег.  
5. Палки ставятся на снег чуть впереди креплений, начинается толчок руками.  
6. Основное усилие на палки развивается за счет сгибания туловища. Угол сгибания рук в локтевых суставах несколько уменьшается.  
7-8. Толчок заканчивается полным разгибанием рук. Кисти рук находятся на уровне не выше колен, угол наклона палок наибольший.  
9. После окончания толчка лыжник по инерции скользит, согнувшись, на двух лыжах.  
Цикл движений повторяется.

Техника одновременного бесшажного хода довольно проста, и обучение проводится целостным методом. Однако перед началом передвижения по лыжне целесообразно проимитировать движение (наклон туловища, отталкивание руками и медленное выпрямление) без палок, стоя на месте. При объяснении следует обратить особое внимание учеников на медленное выпрямление туловища при прокате, расслабленный, маятникообразный вынос рук вперед и постановку палок на снег под углом около креплений. Это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Палки ставятся на снег активным движением, почти «ударом». Очень важно сразу создать жесткую систему передачи усилия отталкивания на скользящие лыжи (руки - туловище - ноги - лыжи).

Толчок начинается с наклона туловища («навала») на палки и заканчивается резким выпрямлением рук. В то же время ноги в коленях слегка согнуты и жестко «закреплены» - сгибание или разгибание ног приводит к уменьшению силы отталкивания. Обучение этому ходу удобно проводить на ровном пологом склоне с длинным прямым выкатом. Набрав скорость на спуске, школьники продолжают движение по равнине, пытаясь как можно дольше поддержать ее за счет одновременных толчков палками. Попытка приводит к снижению скорости, а это недопустимо, так как требуется больше сил при следующем толчке. Таким образом, каждое отталкивание важно начинать, не дожидаясь уменьшения скорости.

Обучение этому ходу в плохих условиях скольжения проводить нецелесообразно. Учащиеся в связи с недостаточным уровнем развития силы мышц плечевого пояса не в состоянии выполнить в таких условиях полноценный толчок. В этом случае все их внимание будет сосредоточено на силе отталкивания, а не на правильной технике движения, что затрудняет обучение. Единственный правильный выход - проводить обучение под уклон на хорошо подготовленной лыжне с твердой опорой на палки. Величина уклона зависит от условий скольжения и возраста учащихся.

Прохождение 1 учебного круга.

2. Повторение техники попеременного двухшажного хода

Обучение технике попеременный двухшажный ход с палками.

Разучивание движений рук при попеременном двухшажном ходе начинается с показа выноса палки. Рука свободно движется вперед одновременно с махом свободной ногой, слегка согнутой в колене. Рука выносится вперед почти выпрямленной. Она поднимается чуть выше уровня плечевого сустава. К моменту постановки палки на снег она слегка сгибается в локте. Как только палка станет на снег, лыжник начинает давить на нее весом тела. Сначала руку сгибают в локте, а затем разгибают. Разгибание начинается еще во время, когда рука не дошла до вертикали и продолжается до конца отталкивания. Если не начать своевременно разгибать руку, то кисть пройдет слишком высоко и угол отталкивания палкой не будет достаточно острым. Что бы образовался такой угол отталкивания палкой, лыжник, кроме того наклоняет туловище. Заканчивать толчок палкой лучше всего в тот момент, когда начинается толчок ногой. Давление кистью осуществляется через петлю палки. После отталкивания рука с палкой слегка поднимается вверх.

Проверить умение правильно захватывать петли на палках. Показать отталкивание палками.

3. Прохождение дистанции 1000м. Передвижение попеременным двухшажным ходом на учебном кругу.

**3. Заключительная часть урока –5 минут.**

1. Построение.

2. Подведение итогов урока.

3. Дом. задание: повторить стойку лыжника и комплекс ОРУ лыжника.

**Конспект урока № 52**

**Тема урока:** Обучение технике одновременного одношажного хода. П.И. «Как по часам»

**Задачи:**

1. Обучение технике одновременного одношажного хода

2. Повторение техники одновременного бесшажного хода

3. Провести игровое упражнение «Как почасам»

**Место проведения:** спорт. площадка

**Инвентарь и оборудование:** лыжи, лыжные палки.

**Ход урока.**

**1.Подготовительная часть урока -12минут.**

1. Построение, приветствие.

2. Сообщение задач урока.

3. Комплекс ОРУ. Построение в рассыпную. Повторение техники строевых упражнений с лыжами, на лыжах.

а) Ходьба на месте с акцентированными махами руками.

б) В стойке ноги врозь, пружинящие приседания, руки вперед.

в) Наклоны туловища в стороны, вперед и назад, руки на поясе.

г) Круговые движения руками вперед, назад.

д) Поочередные выпады вперед, руки в стороны.

е) Прыжки со сменой ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук

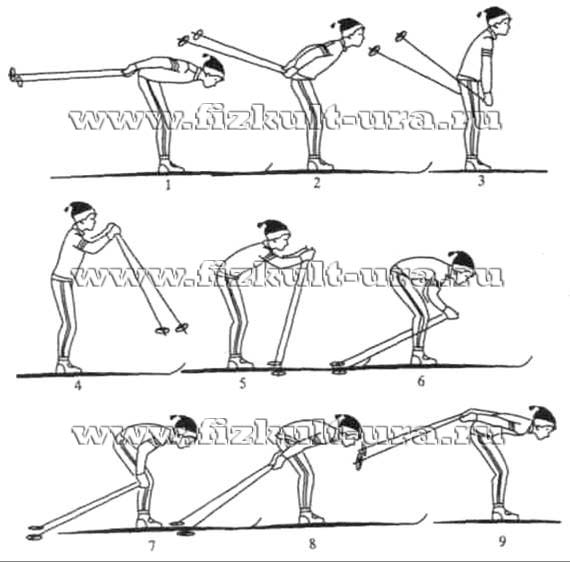
**2. Основная часть урока – 28 минут.**

1. Повторение техники одновременного бесшажного хода.

Одновременный бесшажный ход применяется при отличном скольжении и с твердой опорой для палок на равнине, при хорошем скольжении - на пологих спусках, при плохом - на спусках средней крутизны. Кроме этого, его целесообразно применять на раскатанных и леденистых участках лыжни, когда попытка сделать шаг может привести к потере равновесия, а передвижение в таких условиях скольжения возможно только за счет одновременного отталкивания палками.

Очень важно во время лыжных гонок своевременно перейти на этот ход (если есть соответствующие условия), так как по сравнению с другими ходами скорость передвижения выше, а также в связи с достаточной экономичностью хода.

Скорость передвижения при данном способе поддерживается только за счет одновременных толчков палками, скольжение происходит все время на двух лыжах, поэтому основная нагрузка падает на мышцы рук и туловища (мышцам нижних конечностей предоставляется относительный отдых).



**Одновременный бесшажный ход выполняется следующим образом:**  
1. После окончания толчка руками лыжник скользит, согнувшись на двух лыжах, голова чуть приподнята.  
2-3. Продолжается скольжение, лыжник медленно выпрямляется и легким маятникообразным движением выносит палки вперед.  
4. Лыжник почти полностью выпрямляется, начинается подготовка к отталкиванию - масса тела перемещается на носки, ноги слегка сгибаются, палки выведены вперед перед постановкой на снег.  
5. Палки ставятся на снег чуть впереди креплений, начинается толчок руками.  
6. Основное усилие на палки развивается за счет сгибания туловища. Угол сгибания рук в локтевых суставах несколько уменьшается.  
7-8. Толчок заканчивается полным разгибанием рук. Кисти рук находятся на уровне не выше колен, угол наклона палок наибольший.  
9. После окончания толчка лыжник по инерции скользит, согнувшись, на двух лыжах.  
Цикл движений повторяется.

Техника одновременного бесшажного хода довольно проста, и обучение проводится целостным методом. Однако перед началом передвижения по лыжне целесообразно проимитировать движение (наклон туловища, отталкивание руками и медленное выпрямление) без палок, стоя на месте. При объяснении следует обратить особое внимание учеников на медленное выпрямление туловища при прокате, расслабленный, маятникообразный вынос рук вперед и постановку палок на снег под углом около креплений. Это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Палки ставятся на снег активным движением, почти «ударом». Очень важно сразу создать жесткую систему передачи усилия отталкивания на скользящие лыжи (руки - туловище - ноги - лыжи).

Толчок начинается с наклона туловища («навала») на палки и заканчивается резким выпрямлением рук. В то же время ноги в коленях слегка согнуты и жестко «закреплены» - сгибание или разгибание ног приводит к уменьшению силы отталкивания. Обучение этому ходу удобно проводить на ровном пологом склоне с длинным прямым выкатом. Набрав скорость на спуске, школьники продолжают движение по равнине, пытаясь как можно дольше поддержать ее за счет одновременных толчков палками. Попытка приводит к снижению скорости, а это недопустимо, так как требуется больше сил при следующем толчке. Таким образом, каждое отталкивание важно начинать, не дожидаясь уменьшения скорости.

Обучение этому ходу в плохих условиях скольжения проводить нецелесообразно. Учащиеся в связи с недостаточным уровнем развития силы мышц плечевого пояса не в состоянии выполнить в таких условиях полноценный толчок. В этом случае все их внимание будет сосредоточено на силе отталкивания, а не на правильной технике движения, что затрудняет обучение. Единственный правильный выход - проводить обучение под уклон на хорошо подготовленной лыжне с твердой опорой на палки. Величина уклона зависит от условий скольжения и возраста учащихся.

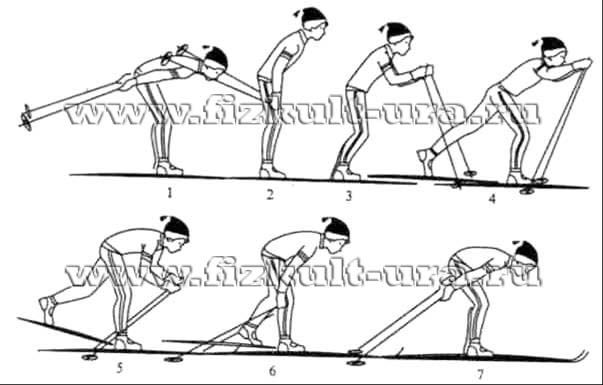
Прохождение 1 учебного круга.

2. Обучение техники одновременного одношажного хода

Одновременный одношажный ход является одним из основных, наиболее часто применяемых при передвижении на лыжах, так как позволяет развить высокую скорость скольжения - до 8 м/с. Чаще всего ход используется на равнине при хорошем скольжении и при твердой опоре для палок. С ухудшением условий скольжения его можно применять на пологих спусках. При отличном скольжении высококвалифицированные лыжники могут проходить начало пологих подъемов (при переходе на высокой скорости от равнины в подъем), используя этот ход. Цикл одновременного хода состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах.

Различают два варианта одновременного одношажного хода. Отличие связано с изменением согласованности в работе рук и ног. **Основной вариант** - руки выносят палки вперед до начала толчка ногой, толчок руками начинается сразу после окончания отталкивания ногой (два толчка следуют непрерывно один за другим).

**Стартовый вариант** - одновременно с толчком ногой палки выносятся вперед, а отталкивание палками выполняется после небольшого проката на одной лыже. Основной вариант более экономичен (общее время цикла примерно на 0,4 с больше, чем в скоростном), так как частота движений ниже. Естественно, что скорость скольжения в основном варианте чуть меньше, чем в скоростном (на 1-2 м/с).



**Основной вариант выполняется следующим образом**:  
1. После окончания толчка руками лыжник скользит на лыжах.  
2. Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед.  
3. Предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег.  
4. В момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которое выполняется так же, как и в других одновременных ходах.  
5-6. Лыжник скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносится вперед и приставляется к опорной в момент окончания толчка руками.  
7. Толчок руками закончен, лыжник скользит на двух лыжах.  
Цикл движений повторяется.

Изучение этого хода начинается целостным методом по общепринятой методике (рассказ - показ - объяснение). Кроме этого, целесообразно имитировать движение в цикле хода без палок - это позволит ученикам освоить ритм движений хода. Затем обучение продолжается при передвижении по учебному кругу.

В обучении этому ходу встречаются некоторые специфические трудности, заключающиеся в согласованности работы рук и ног. Овладеть согласованностью движений помогает выполнение хода под команды преподавателя «Вынос!» (палок), «Шаг!», «Толчок!» Можно проводить обучение под счет: на «раз» - палки выносятся кольцами вперед; на «два» - шаг с толчком другой ногой и с одновременной постановкой палок на снег; на «три» - толчок палками и приставление ноги.

Следует напомнить ученикам известное методическое правило при выполнении данного хода: не начинать толчок ногой, пока палки не займут положение кольцами вперед. После освоения общей схемы движения переходят к совершенствованию хода в целом - усилению отталкиваний ногами и руками, удлинению скользящего шага и т.д.

Одновременный одношажный ход предъявляет довольно высокие требования к силе мышц плечевого пояса, поэтому изучение его также необходимо вести в облегченных условиях (под пологий уклон, при хорошем скольжении и твердой опоре для палок).

**У школьников при выполнении этого хода встречаются следующие ошибки:**преждевременный толчок руками, начало цикла шагом с одной и той же ноги, а также все ошибки, присущие одновременному отталкиванию палками, аналогичные одновременному бесшажному ходу.

3. Провести игровое упражнение «Как почасам»

**3. Заключительная часть урока –5 минут.**

1. Построение.

2. Подведение итогов урока.

3. Дом. задание: повторить стойку лыжника и комплекс ОРУ лыжника.

**Конспект урока № 53**

**Тема урока:** Повторение техники одновременного одношажного хода. П.И. «Гонка с выбыванием»

**Задачи:**

1. Повторение техники одновременного одношажного хода

2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода

3. Провести игровое упражнение «Гонка с выбыванием»

**Место проведения:** спорт. площадка

**Инвентарь и оборудование:** лыжи, лыжные палки.

**Ход урока.**

**1.Подготовительная часть урока -12минут.**

1. Построение, приветствие.

2. Сообщение задач урока.

3. Комплекс ОРУ. Построение в рассыпную. Повторение техники строевых упражнений с лыжами, на лыжах.

а) Ходьба на месте с акцентированными махами руками.

б) В стойке ноги врозь, пружинящие приседания, руки вперед.

в) Наклоны туловища в стороны, вперед и назад, руки на поясе.

г) Круговые движения руками вперед, назад.

д) Поочередные выпады вперед, руки в стороны.

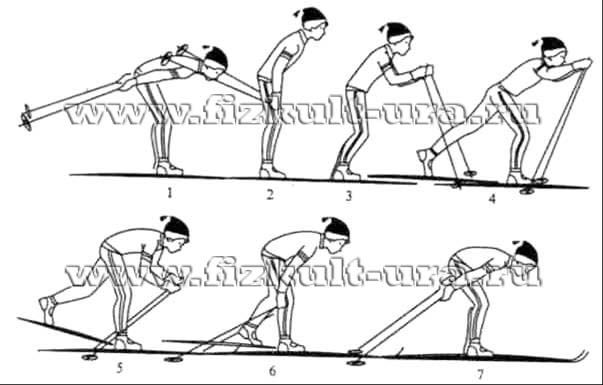
е) Прыжки со сменой ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук

**2. Основная часть урока – 28 минут.**

1. Повторение техники одновременного одношажного хода. Одновременный одношажный ход является одним из основных, наиболее часто применяемых при передвижении на лыжах, так как позволяет развить высокую скорость скольжения - до 8 м/с. Чаще всего ход используется на равнине при хорошем скольжении и при твердой опоре для палок. С ухудшением условий скольжения его можно применять на пологих спусках. При отличном скольжении высококвалифицированные лыжники могут проходить начало пологих подъемов (при переходе на высокой скорости от равнины в подъем), используя этот ход. Цикл одновременного хода состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах.

Различают два варианта одновременного одношажного хода. Отличие связано с изменением согласованности в работе рук и ног. **Основной вариант** - руки выносят палки вперед до начала толчка ногой, толчок руками начинается сразу после окончания отталкивания ногой (два толчка следуют непрерывно один за другим).

**Стартовый вариант** - одновременно с толчком ногой палки выносятся вперед, а отталкивание палками выполняется после небольшого проката на одной лыже. Основной вариант более экономичен (общее время цикла примерно на 0,4 с больше, чем в скоростном), так как частота движений ниже. Естественно, что скорость скольжения в основном варианте чуть меньше, чем в скоростном (на 1-2 м/с).



**Основной вариант выполняется следующим образом**:  
1. После окончания толчка руками лыжник скользит на лыжах.  
2. Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед.  
3. Предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег.  
4. В момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которое выполняется так же, как и в других одновременных ходах.  
5-6. Лыжник скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносится вперед и приставляется к опорной в момент окончания толчка руками.  
7. Толчок руками закончен, лыжник скользит на двух лыжах.  
Цикл движений повторяется.

Изучение этого хода начинается целостным методом по общепринятой методике (рассказ - показ - объяснение). Кроме этого, целесообразно имитировать движение в цикле хода без палок - это позволит ученикам освоить ритм движений хода. Затем обучение продолжается при передвижении по учебному кругу.

В обучении этому ходу встречаются некоторые специфические трудности, заключающиеся в согласованности работы рук и ног. Овладеть согласованностью движений помогает выполнение хода под команды преподавателя «Вынос!» (палок), «Шаг!», «Толчок!» Можно проводить обучение под счет: на «раз» - палки выносятся кольцами вперед; на «два» - шаг с толчком другой ногой и с одновременной постановкой палок на снег; на «три» - толчок палками и приставление ноги.

Следует напомнить ученикам известное методическое правило при выполнении данного хода: не начинать толчок ногой, пока палки не займут положение кольцами вперед. После освоения общей схемы движения переходят к совершенствованию хода в целом - усилению отталкиваний ногами и руками, удлинению скользящего шага и т.д.

Одновременный одношажный ход предъявляет довольно высокие требования к силе мышц плечевого пояса, поэтому изучение его также необходимо вести в облегченных условиях (под пологий уклон, при хорошем скольжении и твердой опоре для палок).

**У школьников при выполнении этого хода встречаются следующие ошибки:**преждевременный толчок руками, начало цикла шагом с одной и той же ноги, а также все ошибки, присущие одновременному отталкиванию палками, аналогичные одновременному бесшажному ходу.

2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода

Обучение технике попеременный двухшажный ход с палками.

Разучивание движений рук при попеременном двухшажном ходе начинается с показа выноса палки. Рука свободно движется вперед одновременно с махом свободной ногой, слегка согнутой в колене. Рука выносится вперед почти выпрямленной. Она поднимается чуть выше уровня плечевого сустава. К моменту постановки палки на снег она слегка сгибается в локте. Как только палка станет на снег, лыжник начинает давить на нее весом тела. Сначала руку сгибают в локте, а затем разгибают. Разгибание начинается еще во время, когда рука не дошла до вертикали и продолжается до конца отталкивания. Если не начать своевременно разгибать руку, то кисть пройдет слишком высоко и угол отталкивания палкой не будет достаточно острым. Что бы образовался такой угол отталкивания палкой, лыжник, кроме того наклоняет туловище. Заканчивать толчок палкой лучше всего в тот момент, когда начинается толчок ногой. Давление кистью осуществляется через петлю палки. После отталкивания рука с палкой слегка поднимается вверх.

Проверить умение правильно захватывать петли на палках. Показать отталкивание палками.

3. Провести игровое упражнение «Гонка с выбыванием»

**3. Заключительная часть урока –5 минут.**

1. Построение.

2. Подведение итогов урока.

3. Дом. задание: повторить стойку лыжника и комплекс ОРУ лыжника.

**Конспект урока № 54**

**Тема урока:** Обучение технике одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2000м

**Задачи:**

1. Обучение технике одновременного двухшажного хода.

2. Совершенствование техники одновременного одношажного хода

3. Прохождение дистанции до 2000м

**Место проведения:** спорт. площадка

**Инвентарь и оборудование:** лыжи, лыжные палки.

**Ход урока.**

**1.Подготовительная часть урока -12минут.**

1. Построение, приветствие.

2. Сообщение задач урока.

3. Комплекс ОРУ. Построение в рассыпную. Повторение техники строевых упражнений с лыжами, на лыжах.

а) Ходьба на месте с акцентированными махами руками.

б) В стойке ноги врозь, пружинящие приседания, руки вперед.

в) Наклоны туловища в стороны, вперед и назад, руки на поясе.

г) Круговые движения руками вперед, назад.

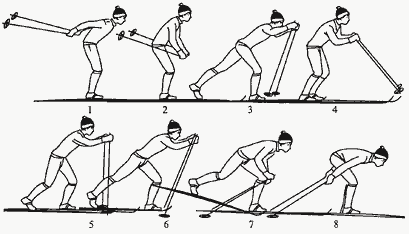
д) Поочередные выпады вперед, руки в стороны.

е) Прыжки со сменой ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук

**2. Основная часть урока – 28 минут.**

1. Обучение технике одновременного двухшажного хода.

Одновременный двухшажный ход применяется на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении. Ход позволяет передвигаться с достаточно высокой скоростью, хотя он и уступает по этому показателю одновременному одношажному; поэтому сильнейшие лыжники применяют его мало. У лыжников-новичков и школьников он пользуется большей популярностью, особенно в туристских походах и на прогулках. Ход требует твердой опоры для палок. Благодаря наличию в цикле хода двух скользящих шагов и только одного одновременного толчка палками ученики даже с относительно слабым уровнем развития мышц рук и плечевого пояса достигают довольно высокой скорости при передвижении на подготовительной лыжне. Цикл движений хода состоит из двух скользящих шагов и одновременного толчка руками на второй шаг. Квалифицированные лыжники за один цикл проходят на лыжне от 8 до 11 м со средней скоростью 5-7 м/с.



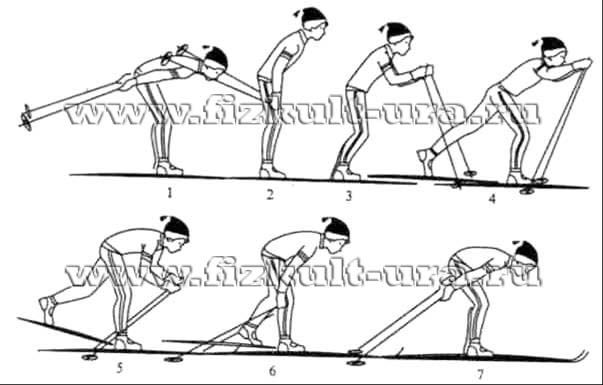
Одновременный двухшажный ход выполняется следующим образом (рис. 1):   
  
1. После окончания одновременного толчка руками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь, начинает выносить палки вперед.   
2-3. Сосредоточив массу тела на левой ноге, после предварительного небольшого подседания лыжник делает шаг правой вперед, продолжая вынос палок. После окончания толчка левой ногой начинается скольжение на правой.   
4-5. Предварительно перенеся массу тела на правую лыжу и выполнив подседание, лыжник отталкивается правой ногой; палки в это время выводятся кольцами вперед-и ставятся на снег.   
6. В момент окончания толчка ногой палки приходят в рабочее положение (под острым углом вперед) и начинается отталкивание руками.   
7. Продолжается отталкивание руками и скольжение на левой лыже. В это время правая нога непрерывным маховым движением выносится вперед.   
8. С окончанием толчка руками правая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах. Некоторое время лыжник пассивно скользит на двух лыжах, используя набранную скорость.   
  
Затем цикл движений повторяется.   
  
При объяснении или показе следует обратить внимание учеников на следующие детали хода, которые очень важны для достижения высокой скорости скольжения и экономичности движения: в момент проката недопустимо резкое выпрямление, так как это увеличивает давление лыж на снег и сокращает длину скольжения; палки выносятся вперед мягким, расслабленным маятникообразным движением с последующей энергичной постановкой на снег; давление на палки резко увеличивается сразу после постановки их; недопустимо отбрасывание палок назад-вверх после окончания отталкивания.   
  
После объяснения и показа техники данного хода целесообразно вместе со школьниками проимитировать без лыж все движения цикла хода, добиваясь согласованности в работе рук и ног и выполняя все элементы скользящего шага. После этого приступают к выполнению всего хода в целом при передвижении на лыжах. Ученики после показа и объяснения хода обычно довольно быстро осваивают общую схему движений. Дальнейшее изучение идет по пути устранения ошибок в цикле, а также совершенствования отдельных элементов и всего хода в целом.   
  
Нельзя допускать значительного падения скорости в момент скольжения на двух лыжах. Это приведет к неравномерности передвижения и к большей затрате сил. Оба шага в цикле хода должны быть длинными, сочетание сильных отталкиваний ногами и руками позволяет поддерживать высокую скорость передвижения.   
  
Если некоторые лыжники после показа и объяснения за несколько попыток (прохождение 2-3 учебных кругов) не осваивают в общих чертах согласованности движений, целесообразно провести обучение расчлененным методом под счет преподавателя с остановкой и проверкой положения частей тела после первого и второго шага. Затем можно выполнить движения в замедленном темпе под команду учителя. При такой последовательности освоение хода проходит всегда успешно. Указанными методическими приемами можно воспользоваться и при изучении других способов передвижения на лыжах, но прибегать к расчленению движений следует только в крайних случаях, когда целостный метод не дает нужного эффекта.   
  
Наиболее типичной ошибкой при передвижении этим ходом являются короткие "подбегающие" шаги. Внешне это выглядит как разбег перед отталкиванием руками. Данная ошибка обычно бывает вызвана недостаточно сильным или неверно (больше вверх, чем вперед) выполненным толчком ногой. Исправлению этой ошибки способствует передвижение по лыжне, размеченной ориентирами для отталкивания ногами (на расстоянии скользящих шагов). Кроме того, полезно повторить и другие упражнения для освоения и совершенствования скользящего шага. Встречаются ошибки и в работе рук, что уменьшает силу отталкивания: незаконченный толчок руками "до бедра". Причиной этому может быть неверно усвоенное движение, а также слишком короткие или слишком длинные петли у палок (ученики боятся потерять контроль за палкой и поэтому сжимают ее в кулаке). При исправлении этой ошибки необходимо требовать от учеников убирать руки за спину, как бы стараясь соединить там кисти рук.

2. Совершенствование техники одновременного одношажного хода

Одновременный одношажный ход является одним из основных, наиболее часто применяемых при передвижении на лыжах, так как позволяет развить высокую скорость скольжения - до 8 м/с. Чаще всего ход используется на равнине при хорошем скольжении и при твердой опоре для палок. С ухудшением условий скольжения его можно применять на пологих спусках. При отличном скольжении высококвалифицированные лыжники могут проходить начало пологих подъемов (при переходе на высокой скорости от равнины в подъем), используя этот ход. Цикл одновременного хода состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах.

Различают два варианта одновременного одношажного хода. Отличие связано с изменением согласованности в работе рук и ног. **Основной вариант** - руки выносят палки вперед до начала толчка ногой, толчок руками начинается сразу после окончания отталкивания ногой (два толчка следуют непрерывно один за другим).

**Стартовый вариант** - одновременно с толчком ногой палки выносятся вперед, а отталкивание палками выполняется после небольшого проката на одной лыже. Основной вариант более экономичен (общее время цикла примерно на 0,4 с больше, чем в скоростном), так как частота движений ниже. Естественно, что скорость скольжения в основном варианте чуть меньше, чем в скоростном (на 1-2 м/с).



**Основной вариант выполняется следующим образом**:  
1. После окончания толчка руками лыжник скользит на лыжах.  
2. Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед.  
3. Предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег.  
4. В момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которое выполняется так же, как и в других одновременных ходах.  
5-6. Лыжник скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносится вперед и приставляется к опорной в момент окончания толчка руками.  
7. Толчок руками закончен, лыжник скользит на двух лыжах.  
Цикл движений повторяется.

Изучение этого хода начинается целостным методом по общепринятой методике (рассказ - показ - объяснение). Кроме этого, целесообразно имитировать движение в цикле хода без палок - это позволит ученикам освоить ритм движений хода. Затем обучение продолжается при передвижении по учебному кругу.

В обучении этому ходу встречаются некоторые специфические трудности, заключающиеся в согласованности работы рук и ног. Овладеть согласованностью движений помогает выполнение хода под команды преподавателя «Вынос!» (палок), «Шаг!», «Толчок!» Можно проводить обучение под счет: на «раз» - палки выносятся кольцами вперед; на «два» - шаг с толчком другой ногой и с одновременной постановкой палок на снег; на «три» - толчок палками и приставление ноги.

Следует напомнить ученикам известное методическое правило при выполнении данного хода: не начинать толчок ногой, пока палки не займут положение кольцами вперед. После освоения общей схемы движения переходят к совершенствованию хода в целом - усилению отталкиваний ногами и руками, удлинению скользящего шага и т.д.

Одновременный одношажный ход предъявляет довольно высокие требования к силе мышц плечевого пояса, поэтому изучение его также необходимо вести в облегченных условиях (под пологий уклон, при хорошем скольжении и твердой опоре для палок).

**У школьников при выполнении этого хода встречаются следующие ошибки:**преждевременный толчок руками, начало цикла шагом с одной и той же ноги, а также все ошибки, присущие одновременному отталкиванию палками, аналогичные одновременному бесшажному ходу.

3. Прохождение дистанции до 2000м

**3. Заключительная часть урока –5 минут.**

1. Построение.

2. Подведение итогов урока.

3. Дом. задание: повторить стойку лыжника и комплекс ОРУ лыжника.

**Конспект урока № 55**

**Тема урока:** Повторение техники одновременного двухшажного хода. П.И.«Биатлон»

**Задачи:**

1. Повторение техники одновременного двухшажного хода.

2. Совершенствование техники одновременного одношажного хода

3. Совершенствование скоростных способностей при предвидении на лыжах в подвижной игре «Биатлон»

**Место проведения:** спорт. площадка

**Инвентарь и оборудование:** лыжи, лыжные палки.

**Ход урока.**

**1.Подготовительная часть урока -12минут.**

1. Построение, приветствие.

2. Сообщение задач урока.

3. Комплекс ОРУ. Построение в рассыпную. Повторение техники строевых упражнений с лыжами, на лыжах.

а) Ходьба на месте с акцентированными махами руками.

б) В стойке ноги врозь, пружинящие приседания, руки вперед.

в) Наклоны туловища в стороны, вперед и назад, руки на поясе.

г) Круговые движения руками вперед, назад.

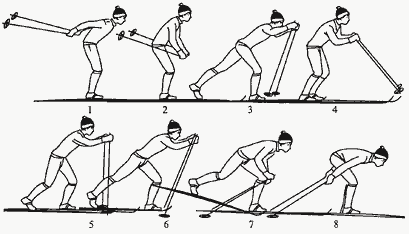
д) Поочередные выпады вперед, руки в стороны.

е) Прыжки со сменой ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук

**2. Основная часть урока – 28 минут.**

1.Повторение технике одновременного двухшажного хода.

Одновременный двухшажный ход применяется на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении. Ход позволяет передвигаться с достаточно высокой скоростью, хотя он и уступает по этому показателю одновременному одношажному; поэтому сильнейшие лыжники применяют его мало. У лыжников-новичков и школьников он пользуется большей популярностью, особенно в туристских походах и на прогулках. Ход требует твердой опоры для палок. Благодаря наличию в цикле хода двух скользящих шагов и только одного одновременного толчка палками ученики даже с относительно слабым уровнем развития мышц рук и плечевого пояса достигают довольно высокой скорости при передвижении на подготовительной лыжне. Цикл движений хода состоит из двух скользящих шагов и одновременного толчка руками на второй шаг. Квалифицированные лыжники за один цикл проходят на лыжне от 8 до 11 м со средней скоростью 5-7 м/с.



Одновременный двухшажный ход выполняется следующим образом (рис. 1):   
  
1. После окончания одновременного толчка руками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь, начинает выносить палки вперед.   
2-3. Сосредоточив массу тела на левой ноге, после предварительного небольшого подседания лыжник делает шаг правой вперед, продолжая вынос палок. После окончания толчка левой ногой начинается скольжение на правой.   
4-5. Предварительно перенеся массу тела на правую лыжу и выполнив подседание, лыжник отталкивается правой ногой; палки в это время выводятся кольцами вперед-и ставятся на снег.   
6. В момент окончания толчка ногой палки приходят в рабочее положение (под острым углом вперед) и начинается отталкивание руками.   
7. Продолжается отталкивание руками и скольжение на левой лыже. В это время правая нога непрерывным маховым движением выносится вперед.   
8. С окончанием толчка руками правая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах. Некоторое время лыжник пассивно скользит на двух лыжах, используя набранную скорость.   
  
Затем цикл движений повторяется.   
  
При объяснении или показе следует обратить внимание учеников на следующие детали хода, которые очень важны для достижения высокой скорости скольжения и экономичности движения: в момент проката недопустимо резкое выпрямление, так как это увеличивает давление лыж на снег и сокращает длину скольжения; палки выносятся вперед мягким, расслабленным маятникообразным движением с последующей энергичной постановкой на снег; давление на палки резко увеличивается сразу после постановки их; недопустимо отбрасывание палок назад-вверх после окончания отталкивания.   
  
После объяснения и показа техники данного хода целесообразно вместе со школьниками проимитировать без лыж все движения цикла хода, добиваясь согласованности в работе рук и ног и выполняя все элементы скользящего шага. После этого приступают к выполнению всего хода в целом при передвижении на лыжах. Ученики после показа и объяснения хода обычно довольно быстро осваивают общую схему движений. Дальнейшее изучение идет по пути устранения ошибок в цикле, а также совершенствования отдельных элементов и всего хода в целом.   
  
Нельзя допускать значительного падения скорости в момент скольжения на двух лыжах. Это приведет к неравномерности передвижения и к большей затрате сил. Оба шага в цикле хода должны быть длинными, сочетание сильных отталкиваний ногами и руками позволяет поддерживать высокую скорость передвижения.   
  
Если некоторые лыжники после показа и объяснения за несколько попыток (прохождение 2-3 учебных кругов) не осваивают в общих чертах согласованности движений, целесообразно провести обучение расчлененным методом под счет преподавателя с остановкой и проверкой положения частей тела после первого и второго шага. Затем можно выполнить движения в замедленном темпе под команду учителя. При такой последовательности освоение хода проходит всегда успешно. Указанными методическими приемами можно воспользоваться и при изучении других способов передвижения на лыжах, но прибегать к расчленению движений следует только в крайних случаях, когда целостный метод не дает нужного эффекта.   
  
Наиболее типичной ошибкой при передвижении этим ходом являются короткие "подбегающие" шаги. Внешне это выглядит как разбег перед отталкиванием руками. Данная ошибка обычно бывает вызвана недостаточно сильным или неверно (больше вверх, чем вперед) выполненным толчком ногой. Исправлению этой ошибки способствует передвижение по лыжне, размеченной ориентирами для отталкивания ногами (на расстоянии скользящих шагов). Кроме того, полезно повторить и другие упражнения для освоения и совершенствования скользящего шага. Встречаются ошибки и в работе рук, что уменьшает силу отталкивания: незаконченный толчок руками "до бедра". Причиной этому может быть неверно усвоенное движение, а также слишком короткие или слишком длинные петли у палок (ученики боятся потерять контроль за палкой и поэтому сжимают ее в кулаке). При исправлении этой ошибки необходимо требовать от учеников убирать руки за спину, как бы стараясь соединить там кисти рук.

2. Совершенствование техники одновременного одношажного хода

Одновременный одношажный ход является одним из основных, наиболее часто применяемых при передвижении на лыжах, так как позволяет развить высокую скорость скольжения - до 8 м/с. Чаще всего ход используется на равнине при хорошем скольжении и при твердой опоре для палок. С ухудшением условий скольжения его можно применять на пологих спусках. При отличном скольжении высококвалифицированные лыжники могут проходить начало пологих подъемов (при переходе на высокой скорости от равнины в подъем), используя этот ход. Цикл одновременного хода состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах.

Различают два варианта одновременного одношажного хода. Отличие связано с изменением согласованности в работе рук и ног. **Основной вариант** - руки выносят палки вперед до начала толчка ногой, толчок руками начинается сразу после окончания отталкивания ногой (два толчка следуют непрерывно один за другим).

3. Совершенствование скоростных способностей при предвидении на лыжах в подвижной игре «Биатлон»

**3. Заключительная часть урока –5 минут.**

1. Построение.

2. Подведение итогов урока.

3. Дом. задание: повторить стойку лыжника и комплекс ОРУ лыжника, передвижение на лыжах до 2 км

**Конспект урока № 56**

**Тема урока:** Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. К.Н: прохождение дистанции 1000м свободным ходом

**Задачи:**

1.Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.

2. К.Н: прохождение дистанции 1000м свободным ходом

3. Развитие выносливости и скоростных способностей

**Место проведения:** спорт. площадка

**Инвентарь и оборудование:** лыжи, лыжные палки.

**Ход урока.**

**1.Подготовительная часть урока -12минут.**

1. Построение, приветствие.

2. Сообщение задач урока.

3. Комплекс ОРУ. Построение в рассыпную. Повторение техники строевых упражнений с лыжами, на лыжах.

а) Ходьба на месте с акцентированными махами руками.

б) В стойке ноги врозь, пружинящие приседания, руки вперед.

в) Наклоны туловища в стороны, вперед и назад, руки на поясе.

г) Круговые движения руками вперед, назад.

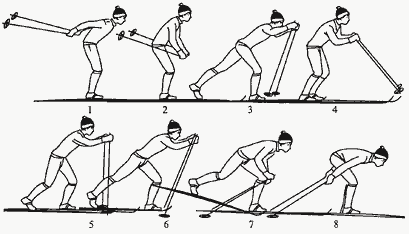
д) Поочередные выпады вперед, руки в стороны.

е) Прыжки со сменой ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук

**2. Основная часть урока – 28 минут.**

1.Совершенствование техникт одновременного двухшажного хода.

Одновременный двухшажный ход применяется на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении. Ход позволяет передвигаться с достаточно высокой скоростью, хотя он и уступает по этому показателю одновременному одношажному; поэтому сильнейшие лыжники применяют его мало. У лыжников-новичков и школьников он пользуется большей популярностью, особенно в туристских походах и на прогулках. Ход требует твердой опоры для палок. Благодаря наличию в цикле хода двух скользящих шагов и только одного одновременного толчка палками ученики даже с относительно слабым уровнем развития мышц рук и плечевого пояса достигают довольно высокой скорости при передвижении на подготовительной лыжне. Цикл движений хода состоит из двух скользящих шагов и одновременного толчка руками на второй шаг. Квалифицированные лыжники за один цикл проходят на лыжне от 8 до 11 м со средней скоростью 5-7 м/с.



Одновременный двухшажный ход выполняется следующим образом (рис. 1):   
  
1. После окончания одновременного толчка руками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь, начинает выносить палки вперед.   
2-3. Сосредоточив массу тела на левой ноге, после предварительного небольшого подседания лыжник делает шаг правой вперед, продолжая вынос палок. После окончания толчка левой ногой начинается скольжение на правой.   
4-5. Предварительно перенеся массу тела на правую лыжу и выполнив подседание, лыжник отталкивается правой ногой; палки в это время выводятся кольцами вперед-и ставятся на снег.   
6. В момент окончания толчка ногой палки приходят в рабочее положение (под острым углом вперед) и начинается отталкивание руками.   
7. Продолжается отталкивание руками и скольжение на левой лыже. В это время правая нога непрерывным маховым движением выносится вперед.   
8. С окончанием толчка руками правая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах. Некоторое время лыжник пассивно скользит на двух лыжах, используя набранную скорость.   
  
Затем цикл движений повторяется.   
  
При объяснении или показе следует обратить внимание учеников на следующие детали хода, которые очень важны для достижения высокой скорости скольжения и экономичности движения: в момент проката недопустимо резкое выпрямление, так как это увеличивает давление лыж на снег и сокращает длину скольжения; палки выносятся вперед мягким, расслабленным маятникообразным движением с последующей энергичной постановкой на снег; давление на палки резко увеличивается сразу после постановки их; недопустимо отбрасывание палок назад-вверх после окончания отталкивания.   
  
После объяснения и показа техники данного хода целесообразно вместе со школьниками проимитировать без лыж все движения цикла хода, добиваясь согласованности в работе рук и ног и выполняя все элементы скользящего шага. После этого приступают к выполнению всего хода в целом при передвижении на лыжах. Ученики после показа и объяснения хода обычно довольно быстро осваивают общую схему движений. Дальнейшее изучение идет по пути устранения ошибок в цикле, а также совершенствования отдельных элементов и всего хода в целом.   
  
Нельзя допускать значительного падения скорости в момент скольжения на двух лыжах. Это приведет к неравномерности передвижения и к большей затрате сил. Оба шага в цикле хода должны быть длинными, сочетание сильных отталкиваний ногами и руками позволяет поддерживать высокую скорость передвижения.   
  
Если некоторые лыжники после показа и объяснения за несколько попыток (прохождение 2-3 учебных кругов) не осваивают в общих чертах согласованности движений, целесообразно провести обучение расчлененным методом под счет преподавателя с остановкой и проверкой положения частей тела после первого и второго шага. Затем можно выполнить движения в замедленном темпе под команду учителя. При такой последовательности освоение хода проходит всегда успешно. Указанными методическими приемами можно воспользоваться и при изучении других способов передвижения на лыжах, но прибегать к расчленению движений следует только в крайних случаях, когда целостный метод не дает нужного эффекта.   
  
Наиболее типичной ошибкой при передвижении этим ходом являются короткие "подбегающие" шаги. Внешне это выглядит как разбег перед отталкиванием руками. Данная ошибка обычно бывает вызвана недостаточно сильным или неверно (больше вверх, чем вперед) выполненным толчком ногой. Исправлению этой ошибки способствует передвижение по лыжне, размеченной ориентирами для отталкивания ногами (на расстоянии скользящих шагов). Кроме того, полезно повторить и другие упражнения для освоения и совершенствования скользящего шага. Встречаются ошибки и в работе рук, что уменьшает силу отталкивания: незаконченный толчок руками "до бедра". Причиной этому может быть неверно усвоенное движение, а также слишком короткие или слишком длинные петли у палок (ученики боятся потерять контроль за палкой и поэтому сжимают ее в кулаке). При исправлении этой ошибки необходимо требовать от учеников убирать руки за спину, как бы стараясь соединить там кисти рук.

2. К.Н: прохождение дистанции 1000м свободным ходом

**3. Заключительная часть урока –5 минут.**

1. Построение.

2. Подведение итогов урока.

3. Дом. задание: повторить стойку лыжника и комплекс ОРУ лыжника, передвижение на лыжах до 2 км

**Конспект урока № 57**

**Тема урока:** Повторение техники перехода с одновременных ходов на попеременные. П.И. «Гонки с преследованием»

**Задачи:**

1.Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.

2. Повторение техники перехода с одновременных ходов на попеременные.

3. Развитие выносливости и скоростных способностей в подвижной игре «Гонки с преследованием»

**Место проведения:** спорт. площадка

**Инвентарь и оборудование:** лыжи, лыжные палки.

**Ход урока.**

**1.Подготовительная часть урока -12минут.**

1. Построение, приветствие.

2. Сообщение задач урока.

3. Комплекс ОРУ. Построение в рассыпную. Повторение техники строевых упражнений с лыжами, на лыжах.

а) Ходьба на месте с акцентированными махами руками.

б) В стойке ноги врозь, пружинящие приседания, руки вперед.

в) Наклоны туловища в стороны, вперед и назад, руки на поясе.

г) Круговые движения руками вперед, назад.

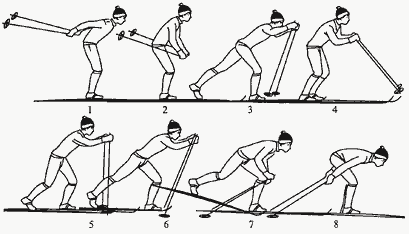
д) Поочередные выпады вперед, руки в стороны.

е) Прыжки со сменой ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук

**2. Основная часть урока – 28 минут.**

1.Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.

Одновременный двухшажный ход применяется на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении. Ход позволяет передвигаться с достаточно высокой скоростью, хотя он и уступает по этому показателю одновременному одношажному; поэтому сильнейшие лыжники применяют его мало. У лыжников-новичков и школьников он пользуется большей популярностью, особенно в туристских походах и на прогулках. Ход требует твердой опоры для палок. Благодаря наличию в цикле хода двух скользящих шагов и только одного одновременного толчка палками ученики даже с относительно слабым уровнем развития мышц рук и плечевого пояса достигают довольно высокой скорости при передвижении на подготовительной лыжне. Цикл движений хода состоит из двух скользящих шагов и одновременного толчка руками на второй шаг. Квалифицированные лыжники за один цикл проходят на лыжне от 8 до 11 м со средней скоростью 5-7 м/с.



Одновременный двухшажный ход выполняется следующим образом (рис. 1):   
  
1. После окончания одновременного толчка руками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь, начинает выносить палки вперед.   
2-3. Сосредоточив массу тела на левой ноге, после предварительного небольшого подседания лыжник делает шаг правой вперед, продолжая вынос палок. После окончания толчка левой ногой начинается скольжение на правой.   
4-5. Предварительно перенеся массу тела на правую лыжу и выполнив подседание, лыжник отталкивается правой ногой; палки в это время выводятся кольцами вперед-и ставятся на снег.   
6. В момент окончания толчка ногой палки приходят в рабочее положение (под острым углом вперед) и начинается отталкивание руками.   
7. Продолжается отталкивание руками и скольжение на левой лыже. В это время правая нога непрерывным маховым движением выносится вперед.   
8. С окончанием толчка руками правая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах. Некоторое время лыжник пассивно скользит на двух лыжах, используя набранную скорость.   
  
Затем цикл движений повторяется.   
  
При объяснении или показе следует обратить внимание учеников на следующие детали хода, которые очень важны для достижения высокой скорости скольжения и экономичности движения: в момент проката недопустимо резкое выпрямление, так как это увеличивает давление лыж на снег и сокращает длину скольжения; палки выносятся вперед мягким, расслабленным маятникообразным движением с последующей энергичной постановкой на снег; давление на палки резко увеличивается сразу после постановки их; недопустимо отбрасывание палок назад-вверх после окончания отталкивания.   
  
После объяснения и показа техники данного хода целесообразно вместе со школьниками проимитировать без лыж все движения цикла хода, добиваясь согласованности в работе рук и ног и выполняя все элементы скользящего шага. После этого приступают к выполнению всего хода в целом при передвижении на лыжах. Ученики после показа и объяснения хода обычно довольно быстро осваивают общую схему движений. Дальнейшее изучение идет по пути устранения ошибок в цикле, а также совершенствования отдельных элементов и всего хода в целом.   
  
Нельзя допускать значительного падения скорости в момент скольжения на двух лыжах. Это приведет к неравномерности передвижения и к большей затрате сил. Оба шага в цикле хода должны быть длинными, сочетание сильных отталкиваний ногами и руками позволяет поддерживать высокую скорость передвижения.   
  
Если некоторые лыжники после показа и объяснения за несколько попыток (прохождение 2-3 учебных кругов) не осваивают в общих чертах согласованности движений, целесообразно провести обучение расчлененным методом под счет преподавателя с остановкой и проверкой положения частей тела после первого и второго шага. Затем можно выполнить движения в замедленном темпе под команду учителя. При такой последовательности освоение хода проходит всегда успешно. Указанными методическими приемами можно воспользоваться и при изучении других способов передвижения на лыжах, но прибегать к расчленению движений следует только в крайних случаях, когда целостный метод не дает нужного эффекта.   
  
Наиболее типичной ошибкой при передвижении этим ходом являются короткие "подбегающие" шаги. Внешне это выглядит как разбег перед отталкиванием руками. Данная ошибка обычно бывает вызвана недостаточно сильным или неверно (больше вверх, чем вперед) выполненным толчком ногой. Исправлению этой ошибки способствует передвижение по лыжне, размеченной ориентирами для отталкивания ногами (на расстоянии скользящих шагов). Кроме того, полезно повторить и другие упражнения для освоения и совершенствования скользящего шага. Встречаются ошибки и в работе рук, что уменьшает силу отталкивания: незаконченный толчок руками "до бедра". Причиной этому может быть неверно усвоенное движение, а также слишком короткие или слишком длинные петли у палок (ученики боятся потерять контроль за палкой и поэтому сжимают ее в кулаке). При исправлении этой ошибки необходимо требовать от учеников убирать руки за спину, как бы стараясь соединить там кисти рук.

2.Повторение техники перехода с одновременных ходов на попеременные.

Постоянно меняющийся рельеф местности, а также нарастающее при передвижении на лыжах утомление из-за однообразной работы требуют от лыжника постоянной смены ходов. Смена ходов позволяет более равномерно распределить нагрузку на основные группы мышц, участвующих в передвижении на лыжах. В лыжном спорте известно несколько способов перехода. Целесообразность их применения зависит в основном от конкретных условий участка трассы и от технической подготовленности лыжника.

В практике лыжных гонок и туризма в настоящее время используются несколько способов переходов с одновременных ходов на попеременные: переход с прокатом, прямой переход и др. Для переходов с попеременного двухшажного на одновременные применяются переходы без шага, через один и два шага. Главное требование - перейти на другой ход без потери времени, без лишних движений и тем более без остановок в ритме ходов. Потеря времени, хотя бы 0,1 с при каждом переходе (а сколько раз лыжнику приходится менять ход в гонке на 15 км!), может обернуться проигрышем до нескольких десятков секунд.

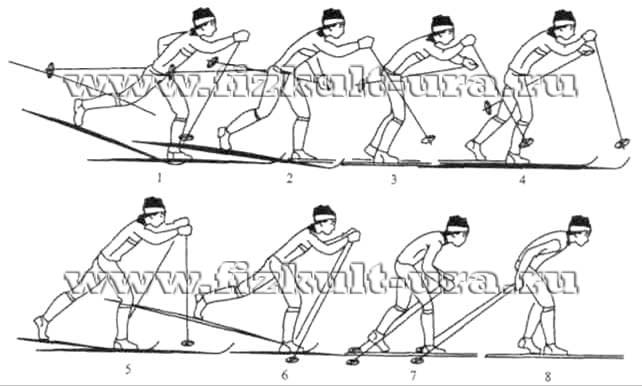
При переходе с попеременного двухшажного хода на одновременный наиболее целесообразно применять переход без шага (наиболее быстрый) и переход через один шаг.



Переход без шага выполняется следующим образом:  
1. Одноопорное скольжение на правой лыже, но левая палка в отличие от попеременного двухшажного на снег не ставится. Задерживается в крайне заднем положении и левая нога.  
2. Скольжение продолжается, но лыжник быстрым движением выносит вперед правую руку с палкой.  
3. Начинается маховый вынос левой ноги вперед и заканчивается вынос правой руки.  
4. Палки одновременно ставят на снег и начинают отталкивание с «навалом» туловища.  
5. Продолжается толчок палками, маховая нога приближается к опорной.  
6. Одновременно заканчивается толчок руками и происходит приставление ноги. Лыжник таким образом перешел на одновременный ход. Чаще всего такой переход выполняется при хорошем скольжении.

П ереход от попеременного двухшажного хода к одновременному через один шаг выполняется следующим образом:

1. Одноопорное скольжение на левой лыже в попеременном ходе.  
2. Скольжение продолжается. Правая рука выводит палку кольцом вперед. Вынос левой палки кольцом назад.  
3-5. Толчок левой ногой, левая палка догоняет и присоединяется к правой перед постановкой их на снег.  
6. После окончания толчка левой ногой палки одновременно ставят на снег и начинается отталкивание двумя палками.  
7. Продолжается одновременный толчок двумя палками.  
8. С окончанием толчка палками маховая (левая) нога приставляется к опорной, и лыжник может продолжать движение любым одновременным ходом.



**3. Заключительная часть урока –5 минут.**

1. Построение.

2. Подведение итогов урока.

3. Дом. задание: повторить стойку лыжника и комплекс ОРУ лыжника, передвижение на лыжах до 2 км

**Конспект урока № 58**

**Тема урока:** Обучение технике конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км

**Задачи:**

1. Обучение технике конькового хода.

2.Развитие выносливости и скоростных способностей при прохождении дистанции до 3 км

**Место проведения:** спорт. площадка

**Инвентарь и оборудование:** лыжи, лыжные палки.

**Ход урока.**

**1.Подготовительная часть урока -12минут.**

1. Построение, приветствие.

2. Сообщение задач урока.

3. Комплекс ОРУ. Построение в рассыпную. Повторение техники строевых упражнений с лыжами, на лыжах.

а) Ходьба на месте с акцентированными махами руками.

б) В стойке ноги врозь, пружинящие приседания, руки вперед.

в) Наклоны туловища в стороны, вперед и назад, руки на поясе.

г) Круговые движения руками вперед, назад.

д) Поочередные выпады вперед, руки в стороны.

е) Прыжки со сменой ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук

**2. Основная часть урока – 28 минут.**

1. Обучение технике конькового хода.

Основное отличие коньковых ходов — это отталкивание скользящим упором (отталкивание внутренним ребром лыжи назад в сторону). Отсюда иглавная задача руководителя при обучении коньковым ходам — научить их отталкиваться этим способом. Для этого используются подводящие упражнения. Их следует выполнять непосредственно перед изучением коньковых ходов.

При освоении отталкивания скользящим упором в качестве подводящих можно использовать такие упражнения:

- поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (при расстоянии между ними

50 — 60 см);

- то же с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела.

Работа на учебной лыжне.

2. Развитие выносливости и скоростных способностей при прохождении дистанции до 3 км

А) Рассказ, показ.

Б) Выполнение.

**3. Заключительная часть урока –5 минут.**

1. Построение.

2. Подведение итогов урока.

3. Дом. задание: повторить стойку лыжника и комплекс ОРУ лыжника, передвижение на лыжах до 3 км

**Конспект урока № 59**

**Тема урока:** Повторение техники конькового хода. П.И. «Кто быстрее»

**Задачи:**

1. Повторение техники конькового хода.

2.Развитие выносливости и скоростных способностей в подвижной игре «Кто быстрее»

**Место проведения:** спорт. площадка

**Инвентарь и оборудование:** лыжи, лыжные палки.

**Ход урока.**

**1.Подготовительная часть урока -12минут.**

1. Построение, приветствие.

2. Сообщение задач урока.

3. Комплекс ОРУ. Построение в рассыпную. Повторение техники строевых упражнений с лыжами, на лыжах.

а) Ходьба на месте с акцентированными махами руками.

б) В стойке ноги врозь, пружинящие приседания, руки вперед.

в) Наклоны туловища в стороны, вперед и назад, руки на поясе.

г) Круговые движения руками вперед, назад.

д) Поочередные выпады вперед, руки в стороны.

е) Прыжки со сменой ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук

**2. Основная часть урока – 28 минут.**

1. Повторение техники конькового хода.

Основное отличие коньковых ходов — это отталкивание скользящим упором (отталкивание внутренним ребром лыжи назад в сторону). Отсюда иглавная задача руководителя при обучении коньковым ходам — научить их отталкиваться этим способом. Для этого используются подводящие упражнения. Их следует выполнять непосредственно перед изучением коньковых ходов.

При освоении отталкивания скользящим упором в качестве подводящих можно использовать такие упражнения:

- поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (при расстоянии между ними

50 — 60 см);

- то же с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела.

Работа на учебной лыжне.

2. Развитие выносливости и скоростных способностей в подвижной игре «Кто быстрее»

А) Рассказ, показ.

Б) Выполнение.

**3. Заключительная часть урока –5 минут.**

1. Построение.

2. Подведение итогов урока.

3. Дом. задание: повторить стойку лыжника и комплекс ОРУ лыжника, передвижение на лыжах до 3 км

**Конспект урока № 60**

**Тема урока:** Обучение технике торможения и поворота плугом. Прохождение дистанции до 3,5 км

**Задачи:**

1. Обучение технике торможения и поворота плугом

2. Совершенствование техники конькового хода.

2.Развитие выносливости и скоростных способностей при прохождении дистанции 3,5 км

**Место проведения:** спорт. площадка

**Инвентарь и оборудование:** лыжи, лыжные палки.

**Ход урока.**

**1.Подготовительная часть урока -12минут.**

1. Построение, приветствие.

2. Сообщение задач урока.

3. Комплекс ОРУ. Построение в рассыпную. Повторение техники строевых упражнений с лыжами, на лыжах.

а) Ходьба на месте с акцентированными махами руками.

б) В стойке ноги врозь, пружинящие приседания, руки вперед.

в) Наклоны туловища в стороны, вперед и назад, руки на поясе.

г) Круговые движения руками вперед, назад.

д) Поочередные выпады вперед, руки в стороны.

е) Прыжки со сменой ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук

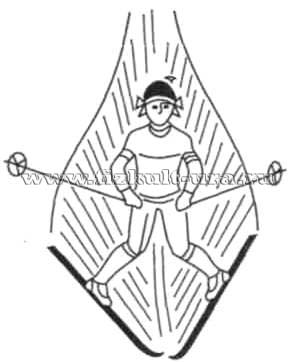
**2. Основная часть урока – 28 минут.**

1. Обучение технике торможения и поворота плугом

Торможение при спусках - это вынужденная мера для снижения скорости. Обычно спортсмены-лыжники проходят трассу без торможений. К торможениям приходится прибегать в случае появления неожиданного препятствия, падения впереди идущего участника, помехи зрителей, из-за плохой подготовки трассы или при недостаточном уровне подготовленности спортсмена.

Торможение «плугом» применяется на спусках различной крутизны, в туристских походах и на прогулках. Это наиболее действенный способ, который позволяет значительно снизить скорость на склоне или даже остановиться, но в лыжных гонках применяется редко - сильнейшие лыжники практически его не используют.

Торможение «плугом» выполняется следующим образом. При спуске в основной стойке лыжник пружинисто распрямляет ноги в коленях и, слегка «подкинув» тело вверх (облегчив давление на пятки лыж), сильным нажимом, скользящим движением разводит лыжи пятками в сторону. Лыжи становятся на внутренние ребра (канты лыж), а носки их остаются вместе; коленки сводятся вместе, вес тела распределен равномерно на обе лыжи, а туловище слегка отклоняется назад, и руки принимают положение, как при спуске в основной стойке. Увеличение угла разведения лыж и постановка их больше на ребра значительно усиливают торможение.

Обучение торможению проводится по общепринятой схеме (рассказ - показ - объяснение), затем ученики выполняют имитацию движений в этом способе торможения. Вначале на ровном месте школьники после показа и рассказа несколько раз принимают рабочую позу (положение «плуга») и выполняют пружинистые полуприседания. Учитель проверяет правильность принятого положения. Затем на склоне средней крутизны школьники поочередно выполняют торможение, принимая позу сразу после начала движения на вершине горы, и сохраняют это положение до конца спуска или до остановки.

Овладев равномерным торможением, можно перейти к регулированию силы торможения путем разведения или сведения пяток лыж. Далее совершенствуют торможение на горе, размеченной ориентирами, которые обозначают часть склона, проходимого без торможения, место его начала, окончания или полной остановки. Изменяя эти расстояния, можно усложнить или облегчить задание в зависимости от подготовленности учащихся.

Затем школьники выполняют торможение уже по команде прподавателя. Постепенно можно перейти к совершенствованию торможений на более крутых склонах и на спусках с меняющимся рельефом. У школьников при изучении этого способа торможения наиболее часто встречаются следующие **ошибки**: перекрещивание носков лыж; ведение лыж плоско, не на ребрах; неравномерное давление на обе лыжи, что приводит к изменению направления движения; недостаточное разведение пяток лыж; мало согнуты и не сведены колени и др.

Для исправления ошибок вновь несколько раз принять положение «плуга» на ровном месте. Далее торможение «плугом» повторяется и совершенствуется на склонах разной крутизны, с меняющимся рельефом и различной глубиной снежного покрова. Следует обратить внимание на жесткие удержания лыж в положении «плуга», особенно носков, с тем, чтобы избежать наезда их друг на друга.

Поворот «плугом»применяется на склонах средней крутизны с мягким неглубоким снежным покровом на небольшой скорости, и, если есть необходимость, в процессе поворота можно погасить лишнюю скорость. Для начала поворота лыжник принимает положение «плуга»; затем, поставив внешнюю лыжу на внутреннее ребро и немного выводя ее вперед, переносит на нее массу тела (для поворота влево загружается правая лыжа и наоборот). Лыжник движется по дуге поворота, пока сохраняется принятое положение. В зависимости от скорости спуска и величины препятствий изменяется и скорость движения лыжника при изменении глубины стойки. Загружать лыжу необходимо медленным и плавным движением, отводя туловище в сторону, противоположную повороту, и слегка закручивая его в сторону поворота. Большее отведение пятки лыжи в сторону, постановка лыжи круче на ребро и увеличение загрузки весом вызывают уменьшение радиуса поворота.

Ученики осваивают этот способ поворота довольно быстро, если хорошо изучили торможение «плугом», которое является основой поворота. Не следует забывать, что в отличие от торможения во время поворота внутренняя лыжа идет по поверхности снега всей плоскостью.

Обучение школьников повороту «плугом» осуществляется в определенной последовательности. Вначале повторяется торможение «плугом». Для этого на склоне средней крутизны учащиеся в движении несколько раз принимают положение «плуга», соединяя затем лыжи и переходя в основную стойку. Вслед за этим выполняется и другое упражнение - торможение «плугом» с изменением ширины разведения лыж. Нелишне здесь будет напомнить школьникам о том, что перед разведением лыж пятками в сторону приемом «разгибание - сгибание» ног следует уменьшить давление лыж на снег. Это облегчит постановку лыж в положение «плуга». Затем после показа и рассказа учителя школьники, стоя на ровном месте, принимают положение «плуга» и имитируют перенос тела с лыжи на лыжу.

Выполнив это упражнение, ученики продолжают изучение поворота на склоне: при спуске выполняют несколько раз перенос веса тела с лыжи на лыжу (на склоне средней крутизны). После этого пробуют выполнить поворот из положения кратковременного торможения «плугом», перенеся вес тела на одну из лыж (другая лыжа слегка раскантовывается). Затем полностью поворот выполняется на склоне средней крутизны, но с небольшого разгона (6-8 м) вначале в одну, а потом и в другую сторону.

Освоив после нескольких попыток однократный поворот в обе стороны, следует перейти к выполнению сопряженных поворотов. Для этого после выполнения поворота в одну сторону необходимо плавно перенести вес тела на другую лыжу, затем обратно, и так несколько раз. Для совершенствования техники целесообразно выполнять повороты, объезжая расставленные на склоне флажки.

При обучении повороту «плугом» у школьников часто встречаются следующие ошибки: при разведении пяток лыж в положение «плуга» разводятся и носки, широкое положение носков в этом случае затрудняет выполнение поворота; наружная лыжа мало закантована на внутреннее ребро, наблюдается значительное боковое проскальзывание; колени разведены, что затрудняет удержание лыж в положении «плуга» и кантование лыж; значительный наклон туловища при выпрямленных ногах, это неустойчивое положение может привести к потере равновесия; недостаточный перенос веса тела на наружную лыжу затрудняет выполнение поворота, приводит к торможению.

Поворот «плугом» широко применяется в туристских походах, на прогулках и при движении с грузом. В лыжных гонках применяется крайне редко, так как значительно снижает скорость движения.



2. Совершенствование техники конькового хода.

Основное отличие коньковых ходов — это отталкивание скользящим упором (отталкивание внутренним ребром лыжи назад в сторону). Отсюда иглавная задача руководителя при обучении коньковым ходам — научить их отталкиваться этим способом. Для этого используются подводящие упражнения. Их следует выполнять непосредственно перед изучением коньковых ходов.

При освоении отталкивания скользящим упором в качестве подводящих можно использовать такие упражнения:

- поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (при расстоянии между ними

50 — 60 см);

- то же с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела.

Работа на учебной лыжне.

2. Развитие выносливости и скоростных способностей при прохождении дистанции 3,5 км

А) Рассказ, показ.

Б) Выполнение.

**3. Заключительная часть урока –5 минут.**

1. Построение.

2. Подведение итогов урока.

3. Дом. задание: повторить стойку лыжника и комплекс ОРУ лыжника, передвижение на лыжах до 3 км

**Конспект урока № 61**

**Тема урока:** Совершенствование техники конькового хода. П.И. «Гонки с преследованием»

**Задачи:**

1. Совершенствование техники конькового хода.

2. Повторение техники торможения и поворота плугом.

2.Развитие выносливости и скоростных способностей в подвижной игре «Гонки с преследованием»

**Место проведения:** спорт. площадка

**Инвентарь и оборудование:** лыжи, лыжные палки.

**Ход урока.**

**1.Подготовительная часть урока -12минут.**

1. Построение, приветствие.

2. Сообщение задач урока.

3. Комплекс ОРУ. Построение в рассыпную. Повторение техники строевых упражнений с лыжами, на лыжах.

а) Ходьба на месте с акцентированными махами руками.

б) В стойке ноги врозь, пружинящие приседания, руки вперед.

в) Наклоны туловища в стороны, вперед и назад, руки на поясе.

г) Круговые движения руками вперед, назад.

д) Поочередные выпады вперед, руки в стороны.

е) Прыжки со сменой ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук

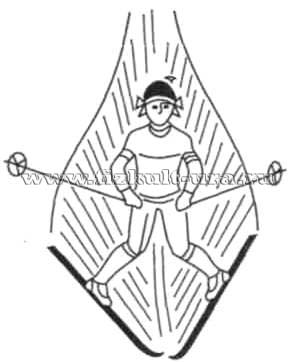
**2. Основная часть урока – 28 минут.**

1. Повторение техники торможения и поворота плугом

Торможение при спусках - это вынужденная мера для снижения скорости. Обычно спортсмены-лыжники проходят трассу без торможений. К торможениям приходится прибегать в случае появления неожиданного препятствия, падения впереди идущего участника, помехи зрителей, из-за плохой подготовки трассы или при недостаточном уровне подготовленности спортсмена.

Торможение «плугом» применяется на спусках различной крутизны, в туристских походах и на прогулках. Это наиболее действенный способ, который позволяет значительно снизить скорость на склоне или даже остановиться, но в лыжных гонках применяется редко - сильнейшие лыжники практически его не используют.

Торможение «плугом» выполняется следующим образом. При спуске в основной стойке лыжник пружинисто распрямляет ноги в коленях и, слегка «подкинув» тело вверх (облегчив давление на пятки лыж), сильным нажимом, скользящим движением разводит лыжи пятками в сторону. Лыжи становятся на внутренние ребра (канты лыж), а носки их остаются вместе; коленки сводятся вместе, вес тела распределен равномерно на обе лыжи, а туловище слегка отклоняется назад, и руки принимают положение, как при спуске в основной стойке. Увеличение угла разведения лыж и постановка их больше на ребра значительно усиливают торможение.

Обучение торможению проводится по общепринятой схеме (рассказ - показ - объяснение), затем ученики выполняют имитацию движений в этом способе торможения. Вначале на ровном месте школьники после показа и рассказа несколько раз принимают рабочую позу (положение «плуга») и выполняют пружинистые полуприседания. Учитель проверяет правильность принятого положения. Затем на склоне средней крутизны школьники поочередно выполняют торможение, принимая позу сразу после начала движения на вершине горы, и сохраняют это положение до конца спуска или до остановки.

Овладев равномерным торможением, можно перейти к регулированию силы торможения путем разведения или сведения пяток лыж. Далее совершенствуют торможение на горе, размеченной ориентирами, которые обозначают часть склона, проходимого без торможения, место его начала, окончания или полной остановки. Изменяя эти расстояния, можно усложнить или облегчить задание в зависимости от подготовленности учащихся.

Затем школьники выполняют торможение уже по команде прподавателя. Постепенно можно перейти к совершенствованию торможений на более крутых склонах и на спусках с меняющимся рельефом. У школьников при изучении этого способа торможения наиболее часто встречаются следующие **ошибки**: перекрещивание носков лыж; ведение лыж плоско, не на ребрах; неравномерное давление на обе лыжи, что приводит к изменению направления движения; недостаточное разведение пяток лыж; мало согнуты и не сведены колени и др.

Для исправления ошибок вновь несколько раз принять положение «плуга» на ровном месте. Далее торможение «плугом» повторяется и совершенствуется на склонах разной крутизны, с меняющимся рельефом и различной глубиной снежного покрова. Следует обратить внимание на жесткие удержания лыж в положении «плуга», особенно носков, с тем, чтобы избежать наезда их друг на друга.

Поворот «плугом»применяется на склонах средней крутизны с мягким неглубоким снежным покровом на небольшой скорости, и, если есть необходимость, в процессе поворота можно погасить лишнюю скорость. Для начала поворота лыжник принимает положение «плуга»; затем, поставив внешнюю лыжу на внутреннее ребро и немного выводя ее вперед, переносит на нее массу тела (для поворота влево загружается правая лыжа и наоборот). Лыжник движется по дуге поворота, пока сохраняется принятое положение. В зависимости от скорости спуска и величины препятствий изменяется и скорость движения лыжника при изменении глубины стойки. Загружать лыжу необходимо медленным и плавным движением, отводя туловище в сторону, противоположную повороту, и слегка закручивая его в сторону поворота. Большее отведение пятки лыжи в сторону, постановка лыжи круче на ребро и увеличение загрузки весом вызывают уменьшение радиуса поворота.

Ученики осваивают этот способ поворота довольно быстро, если хорошо изучили торможение «плугом», которое является основой поворота. Не следует забывать, что в отличие от торможения во время поворота внутренняя лыжа идет по поверхности снега всей плоскостью.

Обучение школьников повороту «плугом» осуществляется в определенной последовательности. Вначале повторяется торможение «плугом». Для этого на склоне средней крутизны учащиеся в движении несколько раз принимают положение «плуга», соединяя затем лыжи и переходя в основную стойку. Вслед за этим выполняется и другое упражнение - торможение «плугом» с изменением ширины разведения лыж. Нелишне здесь будет напомнить школьникам о том, что перед разведением лыж пятками в сторону приемом «разгибание - сгибание» ног следует уменьшить давление лыж на снег. Это облегчит постановку лыж в положение «плуга». Затем после показа и рассказа учителя школьники, стоя на ровном месте, принимают положение «плуга» и имитируют перенос тела с лыжи на лыжу.

Выполнив это упражнение, ученики продолжают изучение поворота на склоне: при спуске выполняют несколько раз перенос веса тела с лыжи на лыжу (на склоне средней крутизны). После этого пробуют выполнить поворот из положения кратковременного торможения «плугом», перенеся вес тела на одну из лыж (другая лыжа слегка раскантовывается). Затем полностью поворот выполняется на склоне средней крутизны, но с небольшого разгона (6-8 м) вначале в одну, а потом и в другую сторону.

Освоив после нескольких попыток однократный поворот в обе стороны, следует перейти к выполнению сопряженных поворотов. Для этого после выполнения поворота в одну сторону необходимо плавно перенести вес тела на другую лыжу, затем обратно, и так несколько раз. Для совершенствования техники целесообразно выполнять повороты, объезжая расставленные на склоне флажки.

При обучении повороту «плугом» у школьников часто встречаются следующие ошибки: при разведении пяток лыж в положение «плуга» разводятся и носки, широкое положение носков в этом случае затрудняет выполнение поворота; наружная лыжа мало закантована на внутреннее ребро, наблюдается значительное боковое проскальзывание; колени разведены, что затрудняет удержание лыж в положении «плуга» и кантование лыж; значительный наклон туловища при выпрямленных ногах, это неустойчивое положение может привести к потере равновесия; недостаточный перенос веса тела на наружную лыжу затрудняет выполнение поворота, приводит к торможению.

Поворот «плугом» широко применяется в туристских походах, на прогулках и при движении с грузом. В лыжных гонках применяется крайне редко, так как значительно снижает скорость движения.



2. Совершенствование техники конькового хода.

Основное отличие коньковых ходов — это отталкивание скользящим упором (отталкивание внутренним ребром лыжи назад в сторону). Отсюда и главная задача руководителя при обучении коньковым ходам — научить их отталкиваться этим способом. Для этого используются подводящие упражнения. Их следует выполнять непосредственно перед изучением коньковых ходов.

При освоении отталкивания скользящим упором в качестве подводящих можно использовать такие упражнения:

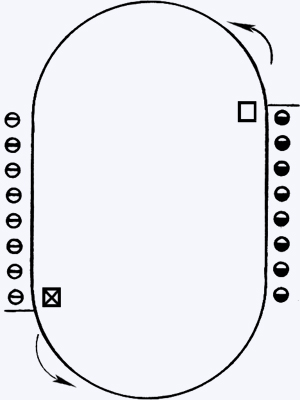
- поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (при расстоянии между ними

50 — 60 см);

- то же с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела.

Работа на учебной лыжне.

2. Развитие выносливости и скоростных способностей в подвижной игре «Гонки с преследованием»

 Место**:** круговая лыжня длиной 400—500 м. Содержание

В игре принимают участие 2 команды по 4—8 лыжников.

Команды строятся в колонну по одному на противоположных сторонах круговой лыжни.

Устанавливается зачетное число гонщиков и кругов.

По сигналу преподавателя команды начинают гонку, стараясь догнать друг друга.

Задача команды - пройдя установленное число кругов, быстрее финишировать с зачетным числом участников.

Правила

По ходу движения нельзя мешать соперникам.

Выигрывает команда, финишировавшая раньше с зачетным числом участников.

ОМУ

Проходить трассу можно любым ранее изученным способом.

Старт следует давать раздельный: первыми стартуют более слабые участники.

А) Рассказ, показ.

Б) Выполнение.

**3. Заключительная часть урока –5 минут.**

1. Построение.

2. Подведение итогов урока.

3. Дом. задание: повторить стойку лыжника и комплекс ОРУ лыжника, передвижение на лыжах до 3 км

**Конспект урока № 62**

**Тема урока:** Обучение технике эстафетного бега. К.Н: Прохождение дистанции 3км

**Задачи:**

1. Обучение технике эстафетного бега.

2. Развитие выносливости и скоростных способностей при прохождении дистанции 3км

**Место проведения:** спорт. площадка

**Инвентарь и оборудование:** лыжи, лыжные палки.

**Ход урока.**

**1.Подготовительная часть урока -12минут.**

1. Построение, приветствие.

2. Сообщение задач урока.

3. Комплекс ОРУ. Построение в рассыпную. Повторение техники строевых упражнений с лыжами, на лыжах.

а) Ходьба на месте с акцентированными махами руками.

б) В стойке ноги врозь, пружинящие приседания, руки вперед.

в) Наклоны туловища в стороны, вперед и назад, руки на поясе.

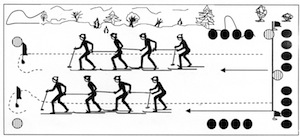
г) Круговые движения руками вперед, назад.

д) Поочередные выпады вперед, руки в стороны.

е) Прыжки со сменой ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук

**2. Основная часть урока – 28 минут.**

1. Обучение технике эстафетного бега.



Место проведения: ровная снежная площадка размером 50×200 м, на которой проложены две лыжни длиной по 150 м. Место поворота отмечено флажком.

Инвентарь: по 4 пары лыж и по 5 лыжных палок на команду; флажки для разметки дистанции и для судей.  
Содержание и ход игры. Класс делится на команды по 4 человека в каждой. На дистанцию приглашаются одновременно две команды, которые выстраиваются у линии старта в колонну по одному в связке с помощью лыжных палок: три лыжника удерживают в горизонтальном положении, соединяя первого с последним, как и в предыдущей игре. Первый и последний игроки в команде используют еще по одной палке для отталкивания. Судейская бригада, состоящая из четырех человек, и остальные игроки наблюдают за ходом соревнования и техникой скольжения в связке.  
По сигналу лыжники продвигаются к флажку, обходят его и возвращаются за линию старта – финиша. Подводятся итоги первого забега, на старт приглашаются следующие команды, и т.д. Затем подводятся итоги первого тура, после чего участники команд меняются местами: первый встает на место четвертого, а все остальные передвигаются на одно место вперед. Игра повторяется еще три раза, чтобы каждый участник команды успел побывать во всех ролях.  
Правила игры  
1. Во время прохождения дистанции нельзя разрывать сцепление между участниками.  
2. Движение участников по лыжне должно быть синхронным.  
3. Начинать передвижение следует только после сигнала.  
4. Максимальная оценка прохождения дистанции – 10 баллов. Максимально возможное количество баллов за четыре заезда – 40.  
5. За каждую техническую ошибку команда лишается баллов. Цена каждой ошибки оговаривается заранее.  
Подведение итогов. Выигрывает команда, которая набрала больше баллов.  
Методические указания. До проведения игры на результат команды должны опробовать дистанцию, а судьи – попрактиковаться в судействе, уточнить правила.  
Задачи игры. Обучение анализу синхронного движения в сцеплении по лыжне. Вначале предоставляется слово команде, которая выполняла задание, а затем судьям и остальным участникам игры. Для того чтобы повысить заинтересованность учащихся в успешном выполнении этой задачи и помочь им контролировать себя в условиях соревнований, учитель объявляет, что за те ошибки, которые игроки обнаружили сами, баллы не снимаются. Воспитание сдержанности, внимания к  другим участникам игры.

2. Развитие выносливости и скоростных способностей при прохождении дистанции 3км

А) Рассказ, показ.

Б) Выполнение.

**3. Заключительная часть урока –5 минут.**

1. Построение.

2. Подведение итогов урока.

3. Дом. задание: повторить стойку лыжника и комплекс ОРУ лыжника, передвижение на лыжах до 3 км

**Конспект урока № 63**

**Тема урока:** Повторение техники торможения и поворота плугом. Эстафета с передачей лыжных палок

**Задачи:**

1. Повторение техники торможения и поворота плугом.

2. Развитие выносливости и скоростных способностей в эстафетах с передачей лыжных палок

**Место проведения:** спорт. площадка

**Инвентарь и оборудование:** лыжи, лыжные палки.

**Ход урока.**

**1.Подготовительная часть урока -12минут.**

1. Построение, приветствие.

2. Сообщение задач урока.

3. Комплекс ОРУ. Построение в рассыпную. Повторение техники строевых упражнений с лыжами, на лыжах.

а) Ходьба на месте с акцентированными махами руками.

б) В стойке ноги врозь, пружинящие приседания, руки вперед.

в) Наклоны туловища в стороны, вперед и назад, руки на поясе.

г) Круговые движения руками вперед, назад.

д) Поочередные выпады вперед, руки в стороны.

е) Прыжки со сменой ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук

**2. Основная часть урока – 28 минут.**

1. Повторение техники торможения и поворота плугом.

(Смотри урок №61)

2. Развитие выносливости и скоростных способностей в эстафете с передачей лыжных палок

Две команды выстраиваются у стартовой линии в колонны. Первые номера обеих команд с лыжными палками, остальные - без палок.

По сигналу ведущего первые игроки бегут вперед к контрольным ориентирам (флажкам, столбикам из снега), втыкают около них в снег палки, обегают каждый свой ориентир и возвращаются назад.

После передачи эстафеты начинают движение вторые игроки. Взяв у контрольных ориентиров палки, они, вернувшись, передают их третьим участникам и т.д.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету, то есть когда последний игрок команды вернется к старту.  
  
Дистанция 20-30 м - прямая линия с контрольным ориентиром. Количество участников неограниченно.

А) Рассказ, показ.

Б) Выполнение.

**3. Заключительная часть урока –5 минут.**

1. Построение.

2. Подведение итогов урока.

3. Дом. задание: повторить стойку лыжника и комплекс ОРУ лыжника, передвижение на лыжах до 3 км

**Конспект урока № 63**

**Тема урока:** Повторение техники торможения и поворота плугом. Эстафета с передачей лыжных палок

**Задачи:**

1. Повторение техники торможения и поворота плугом.

2. Развитие выносливости и скоростных способностей в эстафетах с передачей лыжных палок

**Место проведения:** спорт. площадка

**Инвентарь и оборудование:** лыжи, лыжные палки.

**Ход урока.**

**1.Подготовительная часть урока -12минут.**

1. Построение, приветствие.

2. Сообщение задач урока.

3. Комплекс ОРУ. Построение в рассыпную. Повторение техники строевых упражнений с лыжами, на лыжах.

а) Ходьба на месте с акцентированными махами руками.

б) В стойке ноги врозь, пружинящие приседания, руки вперед.

в) Наклоны туловища в стороны, вперед и назад, руки на поясе.

г) Круговые движения руками вперед, назад.

д) Поочередные выпады вперед, руки в стороны.

е) Прыжки со сменой ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук

**2. Основная часть урока – 28 минут.**

1. Повторение техники торможения и поворота плугом.

(Смотри урок №61)

2. Развитие выносливости и скоростных способностей в эстафете с передачей лыжных палок

Две команды выстраиваются у стартовой линии в колонны. Первые номера обеих команд с лыжными палками, остальные - без палок.

По сигналу ведущего первые игроки бегут вперед к контрольным ориентирам (флажкам, столбикам из снега), втыкают около них в снег палки, обегают каждый свой ориентир и возвращаются назад.

После передачи эстафеты начинают движение вторые игроки. Взяв у контрольных ориентиров палки, они, вернувшись, передают их третьим участникам и т.д.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету, то есть когда последний игрок команды вернется к старту.  
  
Дистанция 20-30 м - прямая линия с контрольным ориентиром. Количество участников неограниченно.

А) Рассказ, показ.

Б) Выполнение.

**3. Заключительная часть урока –5 минут.**

1. Построение.

2. Подведение итогов урока.

3. Дом. задание: повторить стойку лыжника и комплекс ОРУ лыжника, передвижение на лыжах до 3 км

**Конспект урока № 64**

**Тема урока:** Повторение техники эстафетного бега. Прохождение дистанции до 4км. П.И. «Гонки с преследованием»

**Задачи:**

1. Повторение техники эстафетного бега.

2. Развитие выносливости и скоростных способностей при прохождении дистанции до 4км и подвижной игре «Гонки с преследованием»

3. Воспитание выносливости, скорости в игровых условиях.

**Место проведения:** спорт. площадка

**Инвентарь и оборудование:** лыжи, лыжные палки.

**Ход урока.**

**1.Подготовительная часть урока -12минут.**

1. Построение, приветствие.

2. Сообщение задач урока.

3. Комплекс ОРУ. Построение в рассыпную. Повторение техники строевых упражнений с лыжами, на лыжах.

а) Ходьба на месте с акцентированными махами руками.

б) В стойке ноги врозь, пружинящие приседания, руки вперед.

в) Наклоны туловища в стороны, вперед и назад, руки на поясе.

г) Круговые движения руками вперед, назад.

д) Поочередные выпады вперед, руки в стороны.

е) Прыжки со сменой ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук

**2. Основная часть урока – 28 минут.**

1. Повторение техники эстафетного бега.

Две команды выстраиваются у стартовой линии в колонны. Первые номера обеих команд с лыжными палками, остальные - без палок.

По сигналу ведущего первые игроки бегут вперед к контрольным ориентирам (флажкам, столбикам из снега), втыкают около них в снег палки, обегают каждый свой ориентир и возвращаются назад.

После передачи эстафеты начинают движение вторые игроки. Взяв у контрольных ориентиров палки, они, вернувшись, передают их третьим участникам и т.д.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету, то есть когда последний игрок команды вернется к старту.  
  
Дистанция 20-30 м - прямая линия с контрольным ориентиром. Количество участников неограниченно.

2. Развитие выносливости и скоростных способностей при прохождении дистанции до 4км

А) Рассказ, показ.

Б) Выполнение.

3.П.И. «Гонки с преследованием».

А) Рассказ, показ.

Б) Выполнение.

**3. Заключительная часть урока –5 минут.**

1. Построение.

2. Подведение итогов урока.

3. Дом. задание: повторить стойку лыжника и комплекс ОРУ лыжника, передвижение на лыжах до 3 км

**Конспект урока № 65**

**Тема урока:** Совершенствование техники эстафетного бега 4х500м. Прохождение дистанции до 4,5 км свободным ходом

**Задачи:**

1. Совершенствование техники эстафетного бега 4х500м.

2. Развитие выносливости и скоростных способностей при прохождении дистанции до 4,5км

3. Воспитание выносливости, скорости в игровых условиях.

**Место проведения:** спорт. площадка

**Инвентарь и оборудование:** лыжи, лыжные палки.

**Ход урока.**

**1.Подготовительная часть урока -12минут.**

1. Построение, приветствие.

2. Сообщение задач урока.

3. Комплекс ОРУ. Построение в рассыпную. Повторение техники строевых упражнений с лыжами, на лыжах.

а) Ходьба на месте с акцентированными махами руками.

б) В стойке ноги врозь, пружинящие приседания, руки вперед.

в) Наклоны туловища в стороны, вперед и назад, руки на поясе.

г) Круговые движения руками вперед, назад.

д) Поочередные выпады вперед, руки в стороны.

е) Прыжки со сменой ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук

**2. Основная часть урока – 28 минут.**

1. Совершенствование техники эстафетного бега 4х500м.

Две команды выстраиваются у стартовой линии в колонны. Первые номера обеих команд с лыжными палками, остальные - без палок.

По сигналу ведущего первые игроки бегут вперед к контрольным ориентирам (флажкам, столбикам из снега), втыкают около них в снег палки, обегают каждый свой ориентир и возвращаются назад.

После передачи эстафеты начинают движение вторые игроки. Взяв у контрольных ориентиров палки, они, вернувшись, передают их третьим участникам и т.д.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету, то есть когда последний игрок команды вернется к старту.  
  
Дистанция 500м - прямая линия с контрольным ориентиром. Количество участников неограниченно.

2. Развитие выносливости и скоростных способностей при прохождении дистанции до 4км

А) Рассказ, показ.

Б) Выполнение.

**3. Заключительная часть урока –5 минут.**

1. Построение.

2. Подведение итогов урока.

3. Дом. задание: повторить стойку лыжника и комплекс ОРУ лыжника, передвижение на лыжах до 3 км

**Конспект урока № 66**

**Тема урока:** Правила самостоятельных занятий. Эстафета 6х500м

**Задачи:**

1. Ознакомление учащихся с правилами самостоятельных занятий

2. Совершенствование техники эстафетного бега 6х500м.

2. Развитие выносливости и скоростных способностей при прохождении дистанции до 2км. Воспитание выносливости, скорости в игровых условиях.

**Место проведения:** спорт. площадка

**Инвентарь и оборудование:** лыжи, лыжные палки.

**Ход урока.**

**1.Подготовительная часть урока -12минут.**

1. Построение, приветствие.

2. Сообщение задач урока.

3. Комплекс ОРУ. Построение в рассыпную. Повторение техники строевых упражнений с лыжами, на лыжах.

а) Ходьба на месте с акцентированными махами руками.

б) В стойке ноги врозь, пружинящие приседания, руки вперед.

в) Наклоны туловища в стороны, вперед и назад, руки на поясе.

г) Круговые движения руками вперед, назад.

д) Поочередные выпады вперед, руки в стороны.

е) Прыжки со сменой ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук

**2. Основная часть урока – 28 минут.**

1. Ознакомление учащихся с правилами самостоятельных занятий

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца.   
  
Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Через легкие лыжника проходит от 40 до 100 л воздуха за 1 мин, что увеличивает максимальное потребление кислорода в среднем на 1,5 - 2 л.   
  
Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, корригируя двигательные координации через импульсы, поступающие от периферических отделов зрительного, вестибулярного, проприоцептивного анализаторов. Это дает возможность лыжнику точно приспосабливать свои движения к рельефу местности и скорости, быстро заменяя одни динамические стереотипы на другие. При крутых спусках велика роль периферического зрения. Поле зрения лыжников обычно увеличено в результате повышения возбудимости периферических элементов сетчатки.   
Значительная скорость при спусках с гор, резкие повороты и торможения требуют высокой чувствительности вестибулярного аппарата, а также его значительной функциональной устойчивости. Возбудимость вестибулярного аппарата обеспечивает своевременные реакции, способствующие перераспределению мышечного тонуса и сохранению правильного положения тела в пространстве. Такие разносторонние воздействия делают занятия лыжами весьма эффективными.   
  
Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

2. Совершенствование техники эстафетного бега 6х500м.

Две команды выстраиваются у стартовой линии в колонны. Первые номера обеих команд с лыжными палками, остальные - без палок.

По сигналу ведущего первые игроки бегут вперед к контрольным ориентирам (флажкам, столбикам из снега), втыкают около них в снег палки, обегают каждый свой ориентир и возвращаются назад.

После передачи эстафеты начинают движение вторые игроки. Взяв у контрольных ориентиров палки, они, вернувшись, передают их третьим участникам и т.д.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету, то есть когда последний игрок команды вернется к старту.  
  
Дистанция 500м - прямая линия с контрольным ориентиром. Количество участников неограниченно.

3. Развитие выносливости и скоростных способностей при прохождении дистанции до 2км

А) Рассказ, показ.

Б) Выполнение.

**3. Заключительная часть урока –5 минут.**

1. Построение.

2. Подведение итогов урока.

3. Дом. задание: повторить стойку лыжника и комплекс ОРУ лыжника, передвижение на лыжах до 3 км