**Лыжная подготовка.**

**Команды:** «Лыжи положить!» , «Лыжи взять!» (вводная часть), «Лыжи скрепить!» (в конце).

«В 1 шеренгу становись!» для построения в 1 шеренгу с лыжами в руках, лыжи скрепленные у носка правой ноги.

«Равняйсь!» лыжи прижимаются к плечу, голова поворачивается направо, «Смирно!» верхние концы лыж слегка подаются вперед, голова поворачивается вперед.

В 1 шеренгу на лыжах становятся в основную стойку в 2 шагах друг от друга, концы палок у носков ног. По команде «Равняйсь!» палки к груди и поворачивают голову направо. Перестроение из колонный по 1 в колонну по 2 производится, если лыжи скреплены. Расчитаться на 1,2, по команде «В колонну по 2 стройся!» вторые номера делают пол-оборота налево и выходят вперед-влево на линию с первыми номерами, держа лыжи в руке. Перестроение из колонный по одному в колонну по 2 в движении на лыжах производится также, только первые номера при этом замедляют движение.

«На лыжи становись!» чтобы учащиеся одели лыжи.

«Переступанием направо!» поворот на месте.

«Лыжи положить!» для того чтобы организовать для игры без лыж.

Затем «Лыжи взять!»

 **Техника ходов.**

**1.Ходьба ступающим шагом без палок.**

Приподнимая поочередно носки лыж и прижимая пятки к снегу, переступают вперед. В начале обучения руки движутся произвольно. Затем разноименно.

**2. Скользящий шаг без палок.**

Оттолкнуться левой ногой, согнуть правую ногу в колене и, вынося ее вперед, скользить на правой лыже. Одновременно с этим левая рука идет вперед. Туловище наклонено вперед в направлении правой ноги. Когда скольжение будет замедляться , то оттолкнуться правой ногой. Стараться удлинять скольжение.

**Ошибки:** скольжение на прямых ногах, отсутствие переноса веса тела на выносимую вперед ногу., вынос палок далеко вперед.

**3. Попеременый двухшажный ход.**

Попеременным называется потому что, попеременная работа палками. Двухшажным потому, что один цикл состоит из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками.

С движением вперед левой ноги вперед выносится правая рука с палкой, а левая рука и правая нога в это время делают толчок, вес тела передается на левую ногу, происходит скольжение на левой лыже (одноопорное скольжение), правая лыжа при этом задним концом поднимается вверх. При замедлении скольжения правая палка ставится на снег на уровне носка левой ноги. Затем следует такие же движения правой ноги, левой руки.

Внимание обратить:

1.Скольжение выполнять на согнутой в колене ноге (колено над носком ноги).

2 Толчок палками начинать ( с момента постановки палки на снег) мягким давлением на палку согнутой в локтевом суставе рукой. По мере продвижения рука выпрямляется во всех суставах, кисть проходит несколько выше колена опорной ноги ( при этом надо отталкиваться, а не переставлять палки).

3. Во время скольжения сохранять устойчивое равновесие.

4. Следить за согласованностью движений.

Подводящие упражнения: скользящий шаг без палок и с палками, скольжение на одной лыже (отталкиваться одной ногой).

Обучение лучше начинать на лыжне с небольшим уклоном.

**4. Одновременный двухшажный ход.**

Во время двух скользящих шагов обе палки одновременно выносятся вперед и опускаются на снег и лыжник, отталкиваясь, скользит вперед на обеих ногах, поставленных рядом. Затем тоже но движение происходит с другой ноги.

Обращать внимание на сильный толчок ногами, накат и законченный толчок палками. Туловище не должно быстро выпрямляться после толчка. При отталкивании концы палок ставить рядом с носками ног.

**5. Одновременный бесшажный ход.**

Обе палки одновременно выносятся вперед, опускаются на снег, лыжник, отталкиваясь, скользит вперед на обеих ногах, поставленных рядом.

**Подъемы.**

Сначала изучают подъемы ступающим ,скользящим шагом, потом «полуелочкой», «лесенкой».

Прямые подъемы выполнять наискось на небольших склонах, затем по прямой.

«Полуелочка». Ступающим шагом по косому направлению. Нога лыжника, находящаяся выше по склону, скользящим движением выставляется вперед в направлении подъема, другая лыжа ставится на внутреннее ребро с развернутым кнаружи носком. Сначала техника изучается на ровной местности.

«Лесенкой» стоять боком к склону. Лыжи располагаются поперек склона так, чтобы верхняя (по подъему лыжа) лыжа была на наружном, а нижняя – на внутреннем ребре. Палки переставляются поочередно. Опора на обе палки.

Можно практиковать подъем без палок.

**Спуски.**

Основная стойка: лыжи параллельно, ноги слегка согнуты, одна нога немного впереди другой, туловище наклонено вперед, руки несколько вперед и в стороны., палки наклонены (кольцами назад), ве тела равномерно распределен на обе ноги. Сначала без палок, затем с палками.

Палки на бедрах лежат, локти прижаты к туловищу, пальцы рук касаются друг друга.

**Торможение плугом.**

Ведение носков лыж и разведение пяток в стороны, ноги согнуты в коленях.

**Игры на лыжах.**

1.Кто дальше?

3-4 команды в колоннах по одному. Перед каждой командой флажками обозначены условные линии и проложена лыжня. Все участники на лыжах без палок.. по сигналу первые в колоннах делают на лыжах 3-4 шага до отметки, затем скользят на двух лыжах, стараясь проехать дальше. Кто проскользил дальше всех 1 очко, за 2 место-2 очка, за 3 место-3. Выиграет та команда. Кто наберет меньшее количество очков.

Варианты : разбег с палками, скольжение без палок , вторые берут старт, где закончил первый.

2. Быстрый лыжник.

 На старте игроки на лыжах без палок. На расстоянии 40-50 метров от старта обозначена финишная линия. По сигналу учителя все бегут на лыжах к финишной прямой. Выявляются участники, прибежавшие вперед.

Варианты: бегут с палками, разворачиваются и бегут обратно.

3.Кто быстрее?

2 команды на лыжах располагаются у линии старта, стоя через одного , лицом в разные стороны, на одинаковом расстоянии от линии старта обозначаются две линии финиша. По сигналу учителя все бегут к финишу. Выигрывает та команда, все игроки которой раньше пересекут финиш.

**коньковый одновременный двухшажный ход.**

Цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками. Причем первый (на рис. 1 первые четыре кадра) и второй шаг (остальные кадры) неравнозначны. Они отличаются по длине, продолжительности и скорости. Значительная часть периода отталкивания палками приходится на второй шаг,

**конькового одновременного одношажного хода.**

Относительно пассивный период хода, когда лыжник не может ни увеличить скорость, ни поддержать ее, начинается с момента отрыва лыжи от снега (окончания отталкивания ногой) — начало фазы I. Спортсмен выносит палки вперед, полностью выпрямляет опорную ногу в коленном суставе («перекат») и разгибает туловище. Стопа маховой ноги подносится к опорной на высоте не более 10 — 12 см над лыжней. Скорость лыжника неуклонно падает (см. рис. 6), из-за этого вынос палок необходимо осуществлять энергично, излишне не затягивая время фазы I. Завершается она постановкой палок на опору, если этому моменту не предшествует начало подседания (фаза II).

Сгибание опорной ноги в коленном суставе у некоторых лыжников происходит уже при отталкивании палками, что, по-видимому, рациональней, так как скорость II фазы наименьшая в цикле хода. Продолжительность относительно пассивного периода (фаза I и II) составляет примерно половину времени шага.

Отталкивание палками (фаза III) напоминает технику исполнения этогоэлемента в классических одновременных ходах. Палки втыкаются в снег одновременно, под острым углом к склону (см. рис. 5) с симметричным и нешироким положением рук. Отталкивание начинается раньше постановки маховой ноги на снег. На протяжении фазы III лыжа, расположенная под углом 15 — 20° к продольному направлению движения спортсмена, плавно, но не полностью загружается весом тела.

Толчок палками сопровождается наклоном туловища, изменяющимся за время отталкивания на 20 — 30°.

Завершая отталкивание палками, лыжник начинает толчок ногой — фаза IV. В этот момент рука и палка составляют прямую линию. Во время последней фазы происходит последовательное разгибание ноги в коленном и голеностопном суставах, а также разгибание туловища. Угол сгибания толчковой ноги в коленном суставе — 130 — 135°. Таким образом, амплитуда подседания доходит до 35 — 45°. Начало выпрямления ноги почти всегда совпадает с моментом отрыва палок. Такое своевременное разгибание в коленном суставе позволяет не только поддержать скорость, но и увеличить ее.

**Полуконьковый ход**

Полуконьковый ход - один из наиболее эффективных способов передвижения на лыжах. Использование его позволяет развивать высокую скорость. Применяется этот ход на равнинных участках, пологих подъемах н спусках, при движении по дуге. Для него нужна лыжная колея, которая обеспечивала бы правильное направление скольжения лыжника при коньковом отталкивании ногой. Цикл хода состоит из одновременного отталкивания руками, отталкивания ногой скользящим упором и свободного одноопорного скольжения.

**Попеременный коньковый ход**

Попеременный коньковый ход применяется на подъемах большой крутизны (более 8°), а также при мягкой лыжне и плохих условиях скольжения на менее крутых подъемах. Хотя этот ход наименее скоростной, значение его недооценивать нельзя.

 Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, в процессе которых лыжник дважды поочередно (попеременно) отталкивается руками.

**Коньковый ход без отталкивания руками**

Применяются два варианте этого хода: с махами и без махов руками.

 В обоих вариантах цикл хода состоит из двух скользящих шагов, во время которых выполняются два поочередных отталкивания ногами, и включает две фазы, характерные для каждого шага -свободное одноопорное скольжение и скольжение с отталкиванием ногой.

Опорная нога лыжника в начале фазы согнута в тазобедренном суставе под углом 97-103°, в коленном - под углом 72-78°, голеностопном - 67-73°, туловище наклонено под углом 30-45° (к горизонтали), левая рука, удерживающая палку в горизонтальном положении, опущена спереди, правая (сбоку) удерживает палку кольцом сзади - вверху.

 Оттолкнувшись левой ногой, лыжник сгибает ее в коленном суставе и подтягивает к опорной ноге. Одновременно п. ц. м. т. лыжника перемещается на переднюю часть стопы опорной ноги из положения сзади-сбоку по отношению к опоре. Почти прямая левая рука вместе с палкой в этой фазе движется назад до колен, правая - вперед. К окончанию фазы обе руки движутся навстречу одноименным ногам и друг другу и опускаются к коленям. Опорная нога лыжника в начале фазы согнута в тазобедренном суставе под углом 97-103°, в коленном - под углом 72-78°, голеностопном - 67-73°, туловище наклонено под углом 30-45° (к горизонтали), левая рука, удерживающая палку в горизонтальном положении, опущена спереди, правая (сбоку) удерживает палку кольцом сзади - вверху.

 Оттолкнувшись левой ногой, лыжник сгибает ее в коленном суставе и подтягивает к опорной ноге. Одновременно п. ц. м. т. лыжника перемещается на переднюю часть стопы опорной ноги из положения сзади-сбоку по отношению к опоре. Почти прямая левая рука вместе с палкой в этой фазе движется назад до колен, правая - вперед. К окончанию фазы обе руки движутся навстречу одноименным ногам и друг другу и опускаются к коленям.