

Кружок «Лыжная подготовка» **5-11 класс (18 детей)**

Среда ,пятница 2 час/нед. 70 час год

Утверждаю
Директор школы
_____/Пижурин С.В./

Согласовано зам по УВР
_____/Трифопова Г.И./

Рассмотрено
руководитель ШМС

Протокол от ____ №__

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Лыжная подготовка»
для детей 11 – 16 лет**

Программу разработала
Учитель физкультуры высшей категории
Самохова Валентина Александровна
МБОУ Вороновская СОШ
На 2020-2021 учебный год

с.Вороново 2020 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения.

Неслучайно забота о сохранении здоровья учеников становится предметом особого внимания педагогов. Программа дополнительного образования по начальной лыжной подготовке ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни школьников.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Одной из основных задач физического воспитания в школе, в том числе и занятий по лыжной подготовке, является формирование у учащихся двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

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. 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.

Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ. Определенное количество энергии, поступающей с пищей, удаляется из организма вместе с теплым и влажным воздухом, предотвращая накопление излишнего жира. Кроме того, организм активно очищается от шлаков. Во время передвижения на лыжах выделительные системы особенно активизируются.

Естественность и доступность движений располагает к ходьбе и бегу на лыжах и детей младшего школьного возраста. Ими наиболее остро воспринимается чувство новизны зимнего пейзажа. Это особенно проявляется во время групповых прогулок на лыжах, которые сочетаются с играми и развлечениями. Все это делает занятия лыжами увлекательными, разнообразными, эмоциональными, всесторонне укрепляющими и закаляющими организм ребенка.

При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, а также сплочению в коллективе.

Одновременно с этим на всех этапах обучения решается задача повышения их технической подготовленности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при условии достижения высокой эффективности обучения детей, что позволяет уже в раннем возрасте заложить основы правильной техники, которые в дальнейшем явятся предпосылкой совершенствования ее в среднем и старшем школьном возрасте. В младшем школьном возрасте большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

Методика начального обучения технике передвижения на лыжах разработана в соответствии с особенностями растущего организма. При недостаточном еще физическом развитии современная высшая техника упрощена так, чтобы потом не приходилось переучивать, чтобы сразу закладывались такие основы техники, которые впоследствии будут все более совершенствоваться, а не будут отбрасываться, и разрушаться, как малосовершенные или устаревшие. Рассматривая передвижение на лыжах как сложный навык, обычно выделяют в нем два компонента, которые учитывают при первоначальном обучении: 1) устойчивое равновесие при скольжении на узкой опоре (лыже); 2) определенную, порой непривычную, координацию движений различных способов ходов, спусков, подъемов, поворотов, торможений. В соответствии с подобным рассмотрением техники передвижения на лыжах многие учебные пособия и программы рекомендуют придерживаться определенной последовательности в обучении, а именно: вначале научить детей устойчивому равновесию, а затем приступить к обучению попеременному двухшажному ходу и, добившись прочного его усвоения, переходить к другому лыжному ходу.

На сегодняшний день в связи с отсутствием необходимой материальной базы ни в одной из школ города лыжная подготовка не включена в учебную программу по физической культуре. В городе не существует ни одной организации поддерживающей детский лыжный спорт. Дети не умеют стоять на лыжах.

Дополнительная образовательная программа «Юный лыжник» позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физкультурой.

При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

Цель программы – создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем во влечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке

Задачи программы:

Учебные:

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Основополагающие принципы программы:

- принцип учета реальных возможностей и условий обеспечения программы материальными, технологическими ресурсами;
- принцип педагогики сотрудничества и единства требований (отношение к воспитанникам строится на доброжелательной и доверительной основе);
- принципы индивидуализации и дифференциации, подбор для каждого учащегося соответствующих методов и методических приемов обучения и воспитания;
- принцип личностно-ориентированного подхода, обращение к субъективному опыту обучающихся, т.е. к опыту его собственной жизнедеятельности; признание самобытности и уникальности каждого ребенка;
- принцип природосообразности, учитывающий возраст, а так же уровень его физической подготовки, предполагающий выполнение заданий различной степени сложности;
- принцип свободы выбора решений и самостоятельности в их реализации;
- принцип сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- принцип систематичности, последовательности и наглядности обучения;
- принцип комплексного подхода, позволяющий воспитывать и развивать какие-либо качества ребенка в комплексе.

Формы занятий

Программа рассчитана на один год обучения для учащихся 2-11-х классов.

Запись в секцию осуществляется в начале учебного года при добровольном желании ребенка, имеющего медицинский допуск к занятиям, и с согласия родителей.

Продолжительность занятия – 1 час.

Периодичность в неделю – 2 раз

Количество часов в неделю – 2 часа

Количество часов в год – 70 часов

Занятия проводятся в свободное от уроков учащихся время.

В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек(юношей и девушек). Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий является урок, который строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка во дворе школы, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится в поле, проходит по пересеченной местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

2. Результаты освоения курса

В результате дополнительных занятий по лыжному спорту учащийся должен

знать/понимать:

- историю возникновения Олимпийских игр;
- историю развития лыжного спорта;
- способы закаливания организма;
- основы и приемы развития физических качеств;
- способы подготовки инвентаря к занятиям;
- способы передвижений на лыжах;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики;
- проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно;
- измерять ЧСС, определять режим нагрузки, направленность воздействия освоенных физических упражнений.
- готовить инвентарь к занятиям;
- регулировать величину нагрузки во время занятий (выбирать оптимальные параметры продолжительности нагрузки и отдыха);

- проводить рекреативные формы занятий по лыжной подготовке;

демонстрировать:

в технической подготовке:

- технику попеременного двухшажного хода;
- технику попеременного четырехшажного хода;
- технику одновременного одношажного хода;
- технику одновременного двухшажного хода;
- технику бесшажного хода;
- технику перехода с хода на ход;
- технику одновременного конькового хода;
- технику попеременного конькового хода;
- технику полуконькового хода;
- горнолыжную технику (спуски и подъемы, повороты, преодоление неровностей);

в физической подготовке:

- прохождение дистанций 0,5; 1; 1.5; 2; 3 км в скоростном режиме, дистанции 5-10 км без учета времени в умеренном режиме передвижения;
- выполнение контрольных нормативов.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

Задаются в программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Распределение учебных часов по разделам программы

Разделы и темы программного материала	кол-вочасов
1. Основы знаний по лыжной подготовке:	В процессе занятий
2. Техника передвижения на лыжах:	23
2.1. Скользящий шаг	6
2.2. Попеременный двухшажный ход	6
2.3. Спуск в стойке устойчивости	1
2.4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	1
2.5. Поворот переступанием на месте	1
2.6. Торможение падением	1
2.7. Непрерывное передвижение до 5 км	7
3. Игры на лыжах	3
4. Специальная физическая подготовка	13
5. Общая физическая подготовка	5
5.1. Строевые упражнения	2
5.2. Общеразвивающие упражнения	3
6. Подвижные игры и эстафеты	16
7. Кроссовая подготовка	10
Всего	70

Название разделов и тем предмета. Основное содержание тем.

Лыжный инвентарь.

Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.

Одежда и обувь для занятий на лыжах.

Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий.

Оказание первой помощи при травмах и обморожении.

Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок.

Виды лыжного спорта.

История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы из Брянской области.

Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

Техника передвижения на лыжах

Передвижение ступающим и скользящим шагами; Попеременный двухшажный ход; Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках; Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»; Повороты переступанием на месте; Торможение падением. повороты переступанием; Непрерывное передвижение до 5 км.

Игры на лыжах

Удержание равновесия, Общий старт, Переноска палок, Старт шеренгами, Быстрый лыжник, Быстрая команда, Кто меньше, С горы в ворота, Встречная эстафета с переноской палок, Правильно применяй ход, Командная гонка

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта. Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой. В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения:

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи подруку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

Общеразвивающие упражнения:

Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

Упражнения для развития мышц туловища;

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Упражнения в равновесии;

Легкоатлетические упражнения.

Упражнения на лыжах для развития физических качеств

Подвижные игры

Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности

Кроссовая подготовка

Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов
1		Вводный инструктаж по ОТ при занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	2
2		Кроссовая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	2
3		Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	2
4		Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты	2
5		Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты	2
6		Кроссовая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	2
7		Кроссовая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	2
8		Подвижные игры и эстафеты. Кроссовая подготовка	2
9		Подвижные игры и эстафеты. Кроссовая подготовка.	2
10		Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты	2
11		Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	2
12		Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	2
13		Строевые упражнения. Специальная физическая подготовка	2
14		Скользкий шаг. Игры на лыжах	2
15		Скользкий шаг. Непрерывное передвижение до 1 км.	2
16		Скользкий шаг. Непрерывное передвижение до 1,5 км.	2
17		Скользкий шаг. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	2
18		Попеременный двухшажный ход. Непрерывное передвижение до 2 км.	2
19		Попеременный двухшажный ход. Непрерывное передвижение до 3 км.	2
20		Спуск в стойке устойчивости. Попеременный двухшажный ход.	2
21		Торможение падением. Попеременный двухшажный ход.	2

22		Поворот переступанием на месте. Непрерывное передвижение до 3 км.	2
23		Скользкий шаг. Игры на лыжах.	2
24		Скользкий шаг. Непрерывное передвижение до 3 км.	2
25		Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	2
26		Попеременный двухшажный ход. Непрерывное передвижение до 3 км.	2
27		Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	2
28		Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	2
29		Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	2
30		Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	2
31		Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	2
32		Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.	2
33		Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.	2
34		Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	2
35		Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	2
всего			70

Учебно-методический комплекс

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА

НА ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

Во время уроков возможны механические повреждения. В лыжных гонках чаще всего соревнующиеся получают ушибы, ссадины, растяжения. Травмы могут быть получены при передвижении на обледенелых склонах, на снегу, покрытом коркой, на местах, где мало снега, где есть камни, растет кустарник. Возможны обморожения лица, рук, ног. С целью предупреждения травматизма необходимо соблюдать ниже перечисленные требования.

1. Уроки лыжной подготовки проводятся согласно расписанию.
2. Одежда учащихся подбирается в зависимости от температуры воздуха. Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими, сухими, хорошо пропитаны жиром. Необходимы лыжный или трикотажный костюм с начесом, теплое нижнее белье, плавки с

нашитой фланелью, ватной прокладкой в форме треугольника, лыжная шапочка или наушники, варежки-рукавицы, теплые шерстяные носки.

3. Длина лыж должна соответствовать росту лыжника (пластиковые лыжи короче). Лыжные палки должны быть в исправности и соответствовать росту и весу лыжника (при коньковом ходе длиннее).

4. Занятия должны проводиться организованно под руководством учителя. Передвижение к месту занятий осуществляется на лыжах или с лыжами в руках. При передвижении с лыжами в руках их несут на плече или под мышкой. Если палки отсоединены от лыж, то их несут в вертикальном положении.

При передвижении на лыжах впереди должен идти учитель, а сзади физорг (наиболее подготовленный ученик) или наоборот. Самовольный уход из строя и самостоятельное катание строго воспрещаются.

На спуск первым приходит преподаватель и предупреждает о всех неожиданностях на трассе, указывая интервал между лыжниками на спуске. Лыжные палки на всех спусках нужно держать сзади, не опуская их на снег.

Крутизна трассы должна соответствовать уровню технической подготовленности занимающихся. Спуски на средних и крутых склонах разрешается осуществлять только поочередно или на достаточном расстоянии друг от друга.

5. При выборе трассы для тренировок, проведения соревнований, приема контрольных нормативов необходимо предусмотреть, чтобы она проходила в защищенном от ветра месте, особенно на спуске, не пересекала замерзшие водоемы, густой кустарник, шоссейные и грунтовые дороги. Ширина трассы должна быть не менее 3 м, а на поворотах и спусках не менее 5 м.

6. Лыжникам не следует обгонять друг друга на узких дорогах и не удобных для обозрения спусках. Не следует останавливаться и стоять на трассах спуска, пересекать трассы спуска, так как это может привести к столкновению. При падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу, особую опасность при падении на спуске представляют палки, выдвинутые вперед.

7. При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону; самое надежное торможение во время спуска «плугом» и боковым соскальзыванием.

8. Меры предупреждения обморожений во время занятий на лыжах:

- одежда лыжника должна соответствовать погоде;
- при появлении первых признаков обморожения открытых частей тела следует немедленно накрыть пораженное место сухой мягкой шерстяной тканью и легкими движениями растирать до возобновления кровообращения;
- при появлении признаков обморожения ног (пальцев) следует немедленно отправить лыжника на базу и в помещении сухой мягкой тканью растирать ноги до возобновления кровообращения;
- нельзя допускать растирание обмороженных участков снегом на улице.

Игры на лыжах

Удержание равновесия

Для проведения этой игры на ровной площадке заранее подготавливается хорошо накатанная лыжня, на которой двумя флажками ограничивается 10-метровый отрезок.

Задача учащихся — пройти 10 м одноопорным скольжением, делая как можно меньше скользящих шагов.

Побеждает тот, кто сделал меньше шагов. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

По числу шагов на десятиметровом отрезке может оцениваться техника скользящего шага в баллах.

Общий старт

На линии старта в первой шеренге строятся мальчики, во второй — девочки.

Учитель встает на финише и подает рукой команду «Марш!». Первыми стартуют мальчики. Ученик, первым достигший финиша, объявляется победителем. Затем стартуют девочки.

В то время, пока девочки проходят дистанцию, мальчики возвращаются на исходную позицию, и наоборот. В зависимости от возраста детей длина дистанции и количество повторений может варьироваться.

В этой игре учитель может предложить ученикам проходить дистанцию любым удобным для них ходом или задать определенный ход, например тот, который изучался на данном уроке.

Переноска палок

На лыжне устанавливаются флажки по числу играющих учеников. Учащиеся строятся в две шеренги. Учитель стоит на линии финиша.

По команде «Марш!» мальчики начинают движение попеременным двухшажным ходом (или каким-либо другим, по выбору учителя) к флажкам, огибают их, оставляют около них палки и возвращаются на финиш скользящим шагом. Учитель определяет победителя среди мальчиков.

Девочки по команде «Марш!» начинают движение скользящим шагом в сторону флажков, берут палки, оставленные там мальчиками, и возвращаются на финишную линию попеременным двухшажным ходом.

Учитель объявляет победителя среди девочек.

Старт шеренгами

Перед началом игры все учащиеся строятся на старте в четыре шеренги: две шеренги образуют мальчики, две — девочки.

По сигналу учителя первая шеренга начинает быстрое движение к финишу заданным ходом. Затем поочередно дается старт остальным шеренгам.

В каждой шеренге определяются учащиеся, которые пришли на финиш первым и вторым.

В конце игры проводится совместный финальный старт мальчиков и девочек и определяется абсолютный победитель.

Быстрый лыжник

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни длиной 60—100 м. Учащиеся разбиваются на группы по 4 человека. Каждой группе дается отдельный старт.

По результатам гонки формируются 4 новых группы: первая — из тех, кто пришел к финишу первыми, вторая — из финишировавших вторыми и т. д. Всем группам дается повторный старт, победители которого образуют группу финалистов. Гонка финалистов определяет самого быстрого лыжника на занятии.

Быстрая команда

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни по количеству команд, которые будут участвовать в гонке. В конце каждого отрезка лыжни устанавливаются флажки.

Команды из 4—5 человек выстраиваются на линии старта в колонны по одному. По сигналу все команды начинают движение заданным ходом. Обойдя флажок, они возвращаются на исходную позицию. Побеждает команда, все участники которой раньше других закончили прохождение дистанции.

Кто меньше

На учебной площадке, где изучался коньковый ход без палок, ограничить двумя флажками участок длиной 30—40 м.

Учащиеся, передвигаясь по учебному кругу коньковым ходом, ведут счет шагов. Побеждает тот, кто прошел круг, сделав наименьшее число шагов.

Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

С горы в ворота

Разделить учащихся на 3—4 команды. На длинном склоне подготовить параллельные лыжни по числу команд. На каждой лыжне поставить ворота из флажков. Команды построить в колонны по одному напротив ворот. Учащиеся, спускаясь по лыжне, проезжают ворота, стараясь их не разрушить. Побеждает та команда, игроки которой сбили наименьшее число ворот.

Встречная эстафета с переноской палок

Команды делят пополам и располагают двумя колоннами на расстоянии 60 - 100м друг напротив друга. Первые номера каждой команды держат в руках палки. По сигналу они начинают движение заданным ходом по направлению к второй колонне своей команды, передают палки направляющему и занимают место в этой колонне. Получив палки, направляющий второй колонны начинает движение в сторону первой, колонны, передает палки игроку, стоящему во главе колонны, и остается в этой части команды. Побеждает та команда, игроки которой первыми возвратятся на места первоначального построения.

Правильно применяй ход

Для проведения игры необходимо проложить на местности с уклоном 2—3° две параллельные лыжни длиной 80 - 100м, в конце которых устанавливаются флажки.

Учащиеся делятся на две команды. Команды выстраиваются в колонны по одному на линии старта (каждая на своей лыжне, идущей под уклон).

По сигналу по одному игроку от каждой команды начинают движение одновременным двухшажным ходом до флажка, огибают флажок и возвращаются на исходную позицию попеременным двухшажным ходом. После того, как игрок команды пересек финишную линию, стартует следующий.

Команда, финишировавшая первой, получает 20 очков, второй — 18 очков. За каждого участника команды, сделавшего ошибку в применении хода, вычитается 2 штрафных очка. Побеждает та команда, которая набрала больше очков

Командная гонка

Эту игру можно проводить на учебной площадке. Гонка проходит по кругу периметром не менее 300—400 м.

Команды по 6—8 человек стартуют по сигналу учителя с интервалом в одну минуту. Время прохождения трассы фиксируется для каждой команды по последнему участнику, завершившему гонку. Побеждает та команда, которая пройдет трассу за наименьшее время

1. Учебная литература

Агроновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов физ.культ, М.; 1980, «Физкультура и спорт»

Бутин И.М. Лыжный спорт: пособие для учащихся М.; «Физ. Культура», Просвещение, 1988.

2.Методическая литература

Лях В.И.,Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение,2005.

Т.О.Крусева "Справочник инструктора по физ.культуре

3.Периодические издания

«Инструктор по физкультуре»