Содержание

Введение……………………………………………………………………... стр.2

1.Формы работы по лыжной подготовке…………………………………... стр.2

2. Температурный режим уроков лыжной подготовки…………………… стр.3

3. Подготовка мест занятий по лыжной подготовке……………………… стр.4

4. Правила безопасности при занятиях на лыжах ……………………….. стр.6

5. Методы обучения, применяемые на уроках лыжной подготовки…….. стр.6

6. Программные требования к проведению уроков лыжной подготовки..стр.9

7.Особенности методики уроков лыжной подготовки……………………стр.10

8. Из опыта работы…………………………………………………………. стр.14

Заключение ………………………………………………………………… стр.15

Методическая литература ………………………………………………… стр.16

Введение

Как известно, человек развивается физически независимо от каких-либо специальных воспитательных воздействий. Прежде всего, это зависит от наследственности, от условий, в которых живет, от того, чем занимается, с кем общается. Жизнь, однако, часто требует от человека двигательной деятельности, двигательной подготовленности более высокой, чем та, которая получается в процессе естественного развития. В связи с этим возникает необходимость формировать у детей двигательные умения и навыки, воспитывать у них физические качества, т.е. заниматься физическим воспитанием.

 Одним из специальных подобранных физических упражнений для достижения этой цели является лыжная подготовка. Ходьба и бег на лыжах вовлекают в работу различные группы мышц, оказывают положительное воздействие на укрепление и развитие основных систем организма.

Все это обеспечивает высокий уровень здоровья и долголетия.

***Лыжи – не только самый массовый в России вид спорта, но и лучший способ укрепления здоровья зимой. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов - любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия лыжами помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер.***

**1.Формы работы по лыжной подготовке.**

В системе школьного воспитания третья четверть - самая продолжительная. Большая часть уроков физкультуры в это время посвящена лыжной подготовке. Эти уроки стоят особняком в школьной программе, так как проводятся на свежем воздухе.

Работа в школе по лыжной подготовки состоит из *учебной, внеклассной и внешкольной формы.*

* учебные формы - урок лыжной подготовки (по классам);
* внеклассные формы - учебно-тренировочные занятия в секции лыжного спорта;
* внешкольные формы — индивидуальные занятия, самостоятельные групповые занятия, организованные групповые занятия.

 Основной формой подготовки в школе является урок.

Успешное проведение уроков зависит от правильной организации и соблюдения следующих требований:

* перед каждым уроком должны быть поставлены конкретные образовательные, развивающие и воспитательные задачи.
* каждый урок должен продолжать предыдущий и быть связан с последующим уроком и в то же время быть целостным и законченным;
* содержание материала, нагрузка, методика урока должны соответствовать поставленным задачам, возрасту, физическому развитию и подготовленности учеников;
* урок должен быть интересным, увлекать и побуждать к активной деятельности.

**2. Температурный режим уроков лыжной подготовки.**

В условиях организации занятий здоровьесберегающей направленностью необходимо соблюдать установленный санитарными нормами и правилами температурный режим для уроков физической культуры раздела «Лыжная подготовка».

**1 класс** до -12 C

**2 - 3 классы** ( до t – 14 C, при безветренной погоде; до t – 10 С, при скорости ветра 5 м/сек, до t – 8 С, при скорости ветра 10 м/сек.)

**4 - 6 классы** ( до t – 16 С, при безветренной погоде; до t – 10 С, при скорости ветра до 5 м/сек, до t – 8 С, при скорости ветра 10 м/сек.)

**7 - 9 классы** ( до t – 17 С, при безветренной погоде; до t – 12 С, при скорости ветра до 5 м/сек, до t – 8 С, при скорости ветра до 10 м/сек.)

**10 - 11 классы** ( до t – 20 С, при безветренной погоде; до t – 15 С, при скорости ветра до 5 м/сек, до t – 10 С, при скорости ветра до 10 м/сек.)

 На урок физической культуры на лыжах допускаются обучающиеся, одетые для занятий на улице (в шапке, варежках, перчатках, в куртке, в соответствующей обуви). Если данные требования не выполнены, то ребенок к уроку не допускается и считается отсутствующим.

Дети, освобожденные от уроков физической культуры по состоянию здоровья, совершают прогулку на свежем воздухе.

Уроки лыжной подготовки проводятся согласно расписанию, и принципиально не отличается от уроков легкой атлетики или гимнастики, включает 3 части: подготовительную, основную и заключительную. Отличительной особенностью же является наличие у каждого учащегося лыжного инвентаря.

Поэтому в начальных классах очень важно научить детей правильно скреплять лыжи и переносить их до места занятия, становиться на них сохраняя равновесие.

**3. Подготовка мест занятий по лыжной подготовке.**

Качество учебной работы во многом зависит от тщательной подготовки лыжни. Лыжня всегда прокладывается ровной (без извилистости), достаточно узкой и по возможности прямолинейной (особенно для начального обучения в младших классах) и тщательно накатывается. Места для отталкивания палками с обеих сторон лыжни также уплотняются. Следует заранее подготовить лыжню для уроков. Лучше это сделать с группой учеников, занимающихся в школьной секции по лыжному спорту. Защищенность от ветра - важное требование к месту занятий, так как учащимся при обучении приходится, стоя на месте, выслушивать объяснение или следить за показом, а зимой на пронизывающем ветру это недопустимо. Желательно, чтобы половина площадки была горизонтальной, а другая имела небольшой уклон (2-3°), что позволит разучивать и совершенствовать скользящий шаг и одновременные ходы под уклон. В зависимости от наполняемости класса выбираются и размеры учебной площадки (для группы учащихся в 12-15 человек – 100 x 40 м). Меньшие площадки снижают эффективность обучения: частые повороты нарушают темп и ритм. Нецелесообразно значительно увеличивать размер площадок (более120x60м), так как большие расстояния не позволяют учителю заметить отдельные ошибки и дать своевременные указания. При большом количестве учащихся их следует располагать на внутренней лыжне. При передвижении друг за другом расстояние между учащимися не должно быть меньше 8-10 м, отсюда в зависимости от общего количества учеников и рассчитываются размеры площадки. Форма тренировочных лыжней может быть самой различной: круг, овал, два-три сходящихся круга или петли и т.д. Это зависит от местности и предназначения лыжни. На площадке в зависимости от количества школьников и их подготовленности прокладывается одна или несколько лыжней (внутри для учителя).

Местность для прокладки тренировочных лыжней подбирается так, чтобы можно было включить участки ровной лыжни, подъемы и спуски различной длины, крутизны и рельефа.

Для школьников длина лыжней обычно от 500 м до 3 км, а иногда и более. Главное, чтобы учитель так же, как и на учебной лыжне, мог контролировать занимающихся.
Учебные склоны служат для изучения спусков, торможений и поворотов в движении, а также способов преодоления подъемов. В идеале если есть возможность, необходимо подобрать не один, а два-три склона различной крутизны, рельефа и длины. Это позволит решать любые задачи урока и внеклассного занятия в зависимости от возраста и подготовленности учащихся и постепенно переходить от пологих склонов к более крутым. На склонах не должно быть выступающих из-под снега, или скрытых посторонних предметов (пней, камней, поваленных деревьев), которые могут послужить причиной травм. Все эти предметы должны быть удалены еще осенью.
Снег на склонах должен быть «прорублен» лыжами (группа учеников поднимается снизу до вершины «лесенкой») и тщательно укатан на всю глубину так, чтобы при падениях не оставалось глубоких вмятин. Но верхний слой снега не должен быть леденист - иначе занятия на склоне на спортивно-беговых лыжах могут повлечь за собой падения, привести к травмам. Для удобства организации уроков и внеклассных занятий учебные склоны не должны быть далеко расположены от учебных площадок, лыжней. Длина склонов в зависимости от задач возраста и подготовленности учащихся должна быть от 50 до 150 м, крутизна - от 5 до 15° и от 15 до 25°. Во многом эти цифры зависят от наличия подходящей местности, расположенной рядом со школой.

**4. Правила безопасности при занятиях на лыжах.**

Учащиеся должны усвоить и строго соблюдать правила безопасности при занятиях на лыжах:

* Проверить исправность и подгонку лыжного инвентаря;
* Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 метра, при спусках с горы – не менее 20-30м;
* При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки;
После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновения с другими лыжниками;
* При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону;
* Необходимо следить друг за другом и немедленно сообщать учителю о первых же признаках обморожения;
* Никогда не растирать обмороженные участки тела снегом;
* При поломке или порче лыжного инвентаря сообщить об этом учителю и с его разрешения двигаться к месту расположения школы.

**5. Методы обучения, применяемые на уроках лыжной подготовки.**

*При обучении техники передвижения на лыжах используют:*

**Словесные методы -** (рассказ) о данном ходе (упражнении) должен быть кратким, ёмким и понятным.

**Методы наглядного воздействия -** показ должен быть доступен для восприятия. Показывать новое упражнение следует в соревновательном темпе. Затем более медленно, выделяя основные фазы или элементы под счет.

**Практические методы –** подводящие имитационные упражнения, используют для познания действительности, формирования и углубления навыков умений, и знаний.

Урок лыжной подготовки должен начинаться с построения учащихся, но это не значит, что, получив лыжи на перемене, следует ждать, пока их получат все. Получив лыжи, школьник может пойти на учебную лыжню, если она недалеко от школы, и спокойно передвигаться по учебному кругу.

К началу урока все должны собраться в определенном месте и построиться.

 Продолжительность урока не должна превышать 45 минут учебного времени, сдвоенные уроки допустимы только в старших классах в исключительных случаях (удаленность мест занятий, сложность с инвентарем и т.д).

При изучении техники лыжных ходов отдельные элементы лучше показать сначала в помещении, а за тем на лыжне. Так, например, при изучении отталкивании палками следует ознакомить учащихся с граничными позами этого элемента, указать ориентиры для самоконтроля выполнения движения. Обучение многим элементам техники в помещении намного эффективнее и не требует много времени. В этом случае продолжительность подготовительной части урока несколько увеличивается. Общая продолжительность подготовительной части урока лыжной подготовки зависит также от удаленности мест занятии и может достигать 10 – 12 минут.

 В основной части урока учащиеся разучивают и совершенствуют способы передвижения на лыжах, развивают двигательные качества, преимущественно выносливость, а также скоростно – силовые качества. Независимо от того с каким классом проводятся занятия, основная часть урока отличается высокой плотностью и органическим единством овладения навыками и развития физических качеств.

 Новый материал обычно разучивают в начале основной части урока.

Продолжительность этой части урока – 25 – 30 минут.

 В заключительной части урока нагрузку следует постепенно снижать. Обычно в этой части урока занимающиеся идут от места занятий к школе, чистят лыжи и ставят их в месте хранения, рекомендуется выполнить несколько упражнений на растягивание, расслабление, координацию движений. Продолжительность заключительной части урока – 5 – 7 минут.

 Длительное, довольно монотонное передвижение на лыжах вызывает не только физическое, но и психическое утомление, особенно если уроки постоянно проходят в одном месте (на пришкольном участке, в соседнем со школой парке) и на однообразной местности. Применение игр и игровых заданий не только в значительной мере повышает эмоциональность урока, но и увеличивает интенсивность нагрузки, моторную плотность, интерес школьников и в то же время тормозит развитие утомления.

 При проведении уроков по лыжной подготовке (несмотря на известные трудности в их организации в связи со спецификой занятий) игры, игровые упражнения и задания получили самое широкое распространение.

 В процессе игр можно целенаправленно воспитывать такие важные качества, как смелость, ловкость, настойчивость в достижении поставленной цели. Игры с элементами соревнований порой являются незаменимым средством в воспитании морально-волевых качеств у школьников при организации уроков по лыжной подготовке и спортивно-массовых мероприятий в школе.

 Система уроков лыжной подготовки в школе должна иметь инструкторскую направленность с тем, чтобы старшеклассники стали активными помощниками учителя в организации внеклассной, спортивно-массовой и оздоровительной работы по лыжам с учениками младших классов. Кроме того, программой предусматривается обязательное выполнение учащимися домашних заданий, что особенно важно в старших классах, когда проводятся сдвоенные уроки. Один такой урок в неделю не обеспечивает непрерывность занятий лыжами, не способствует закреплению изученного материала и поддержанию необходимого темпа развития физических качеств.

**6. Программные требования к проведению уроков лыжной подготовки.**

Вместе с тем, программой выдвигаются очень важные требования к проведению уроков, которые имеют самое прямое отношение к занятиям лыжами, учитывая особые условия их организации и проведения.

Эти требования сводятся к следующему:

1. На уроке должна быть обеспечена высокая моторная плотность. Необходимо сократить до оптимальной величины время, отводимое на показ и объяснение. Для того чтобы избежать переохлаждения детей.

2. Высокая эмоциональность проведения урока во многом способствует повышению его качества. Урок не должен быть скучным.

3. Динамичность урока позволяет обеспечить оптимальную по объему и интенсивности нагрузку на уроке лыжной подготовки в соответствии с полом, возрастом и подготовленностью школьников.

 В школьной программе по физической культуре лыжная подготовка введена обязательным разделом с 1-го по 11-й классы. Несмотря на то, что происходит постоянное совершенствование школьных программ, все изменения, которые в них вносятся, базируются на основных закономерностях обучения передвижению на лыжах; из этого вытекает не только содержание учебного материала по лыжной подготовке, но и последовательность изучения способов передвижения на лыжах от 1 до 11 класса.

 Программой предусмотрены: овладение умениями и навыками основных способов передвижения на лыжах; формирование навыков самостоятельных занятий; сообщение учителем теоретических сведений; повышение общей работоспособности; развитие основных физических и морально-волевых качеств.

При длительном передвижении на лыжах очень важно научить школьников передвижению с равномерной скоростью один за другим в колонну, не обгоняя друг друга и не мешая.

От класса к классу учебные нормативы повышают требования к физической подготовленности учащихся за счет удлинения дистанций и сокращения времени их прохождения.

Во 2-х классах дистанция для девочек и мальчиков составляет 1 км,

в 6–8-х классах – 2 км,

в 8–9-х классах – 3 км,

в 10–11-х классах – для девушек – 3 км, для юношей – 5 км.

Программой предусматривается тесная связь уроков лыжной подготовки с внеклассной работой по этой теме. Оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия на лыжах должны включаться в ежемесячные Дни здоровья и физкультурные праздники. Особое внимание в программе обращается на формирование у учащихся навыков самостоятельных занятий и инструкторскую направленность уроков.

**7.Особенности методики уроков лыжной подготовки.**

***Уроки в начальной школе***

Уроки лыжной подготовки в начальной школе имеют очень большое значение: в это время изучаются основы техники передвижения на лыжах, и от того, как будет построен процесс обучения в это время, во многом зависит успешное проведение всех уроков лыжной подготовки в школе.

В начальной школе эти уроки проводятся 2 раза в неделю по 45 мин., сдваивать их запрещается. Два урока очень хорошо способствуют повышению общей работоспособности детей школьного возраста. В 1-м классе на этих уроках необходимо научить школьников правилам обращения с лыжным инвентарем, дать им первые теоретические знания по гигиене занятий на лыжах, пройти с ними «школу лыжника», освоить программный материал, укрепить здоровье и повысить общую работоспособность, чтобы каждый школьник смог пройти на лыжах в медленном темпе 2–3 км.

Лыжная подготовка в 1-м классе начинается с вводного урока, первая часть которого отводится на беседу (10–15 мин.). Большое значение для обеспечения высокой эффективности урока имеет умение детей обращаться с лыжным инвентарем. Учитель показывает школьникам, как пользоваться жесткими и мягкими креплениями, как аккуратно вставить ботинок в крепление, чтобы шипы точно вошли в отверстие, как застегнуть дужку, отрегулировать длину ремня и т.д. Необходимо объяснить и показать, как держать палки: кисть продевается снизу и опирается на петлю, палка удерживается в основном тремя пальцами: большим, указательным и средним.

Не следует весь вводный урок занимать беседой и обучением в зале – оставшуюся часть можно использовать для прогулки на лыжах. На основании своих наблюдений учитель сразу должен распределить школьников на подгруппы в зависимости от уровня их физической подготовленности, степени владения техникой передвижения на лыжах и общей координации движений.

В**1**–**2-м классах** школьники изучают следующие способы передвижения на лыжах:

* управление лыжами при поворотах на месте;
* передвижение ступающим и скользящим шагом;
* преодоление небольших подъемов и спуск с пологих склонов;
* поворот переступанием в движении (2-й класс).

Для того чтобы успешно решить поставленные задачи, все школьники, независимо от уровня владения лыжами и умения на них передвигаться, должны пройти «школу лыжника»: освоить систему подводящих упражнений, в том числе ступающий шаг. После этого переходят к освоению скользящего шага. Следует обратить внимание на правильное положение туловища.

В**1-м классе** школьники осваивают основные элементы скользящего шага, во**2-м классе** ставится задача его освоения, в**3–4-х классах** продолжается дальнейшее совершенствование навыка передвижения скользящим шагом.

При совершенствовании техники скользящего шага основное внимание обращается на направление отталкивания ногой вдоль линии бедра туловища и на энергичный мах ногой при выносе ее вперед. Ноги при этом не следует сильно сгибать в коленях. В 1-м классе, помимо обучения скользящему шагу, необходимо научить школьников подниматься на пологий подъем и спускаться с небольших уклонов.

В**начальной школе** учащиеся должны освоить спуск в низкой стойке, поворот переступающим шагом в движении, а также торможение упором и «плугом». Поворот переступающим шагом в движении – один из самых распространенных при спуске со склонов по пологой дуге.

***Уроки в 5–9-х классах***

Школьные программы на это время планируют большой объем нового учебного материала в разделе «лыжная подготовка». В **5–6-х классах** продолжается изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Одновременные ходы изучаются и совершенствуются в **5–8-х классах**, параллельно идет изучение способов подъема, спуска и поворота в движении, преодоления неровностей склонов и попеременного четырехшажного хода. При изучении и совершенствовании попеременного двухшажного хода следует обратить внимание на силу и скорость отталкивания, что, в свою очередь, существенно влияет на длину скользящего шага.

Отталкивание ногой должно быть направлено вперед-вверх, в момент его окончания голень, бедро и туловище составляют прямую линию. В этом элементе у школьников встречаются ошибки, которые тесно связаны между собой и впоследствии приводят к возникновению ошибок в других фазах хода: это слишком длинный и глубокий выпад, прогибание туловища при отталкивании, а также направление толчка преимущественно вверх, что приводит к появлению «подпрыгивающего» хода, и незаконченный толчок. В этом случае нога еще согнута в колене, но уже «снимается» со снега и идет назад-вверх.

Изучение одновременных ходов на уроках лыжной подготовки начинается в **5-м классе** с бесшажного хода. Такой ход достаточно прост по координации движений, и особых трудностей при его изучении школьники не испытывают.

В начале обучения в **6-м классе** главное – овладеть схемой движения в одновременном двухшажном ходе. Изучение хода обычно идет достаточно успешно. Добиваясь согласованности движения в одновременном двухшажном ходе, учитель обычно обращает внимание учащихся на следующие ошибки: слабые толчки ногами, неодинаковые по длине скользящие шаги, преждевременная постановка маховой ноги на снег при выносе вперед, нарушение согласованности в выносе палок вперед.

В**7–8-х классах** продолжается исправление ошибок, и параллельно начинается изучение одновременного одношажного хода – основной и стартовый варианты. При изучении одновременного такого хода может возникнуть несогласованность работы рук и ног.

Коньковый ход – новый способ передвижения, изучение которого введено в школьную программу начиная с**8-го класса**. Школьники, хорошо овладевшие поворотом переступанием, значительно легче осваивают его. Главное при изучении конькового хода – освоить отталкивание внутренним ребром и общую координацию движений. Затем обучение идет по пути устранения ошибок и совершенствования отдельных элементов хода.

В**5**–**8-х классах** продолжается совершенствование торможения «плугом» и упором, а также изучение и совершенствование стоек спуска и поворотов в движении. Важным этапом является преодоление неровностей при спуске со склонов. Учащиеся, ранее хорошо изучившие торможение упором, обычно легче осваивают и поворот упором.

Осваивая подъемы «полуелочкой», следует сосредоточить внимание на кантовании отводимой лыжи – это сразу улучшает устойчивость и создает уверенную опору.

Наиболее сложным для изучения в этих классах является попеременный четырехшажный ход. После объяснения и показа на обычной скорости и замедленно школьники пробуют выполнить сразу весь ход в целом по создавшемуся у них представлению. К окончанию лыжной подготовки в 8-м классе по существу заканчивается изучение всех основных способов передвижения на лыжах. В**9-м классе** изучаются переходы с хода на ход, преодоление уклонов и выхода со склона. Переходы с хода на ход изучаются в этот год после повторения попеременных и одновременных ходов с тем, чтобы на первых уроках восстановить навыки в технике передвижения.

***Уроки в 10–11-х классах***

На уроках в 10–11-х классах основное внимание следует обратить на совершенствование изученных ходов и их применение в соответствии с рельефом местности, состоянием внешнего покрова и другими географическими условиями.

Для учеников старших классов, овладевших основными способами передвижения на лыжах, изучение приемов преодоления препятствий не составляет большого труда. При совершенствовании способов передвижения на лыжах необходимо выбрать место для занятий с разнообразным рельефом так, чтобы стимулировать постоянную смену ходов и различное их применение в зависимости от состояния лыжни и снежного покрова.

Нагрузка планируется в зависимости от подготовленности школьников. В домашние задания включают упражнения на развитие физических качеств, в первую очередь выносливости и быстроты прохождения отрезков с максимальной скоростью.

**8. Из опыта работы.**

Опираясь на данную методику, я строю свой план работы по данному разделу школьной программы. В школе созданы не плохие условия для занятий лыжной подготовкой. Место занятия не значительно удалены от школы, что дает возможность проводить урок 45 минут. Учитывая новые образовательные стандарты, использую в своей работе такие методы как: проектная деятельность, проблемное обучение, где наблюдается высокая самостоятельность учащихся, формирую познавательный интерес и личностную мотивацию учащихся.

 В нашей школе согласно плану воспитательных мероприятий в зимний период проводится 3 спортивно массовых мероприятия с элементами лыжной подготовки: «Лыжня России» (школьный этап), военно - спортивная игра «Зарница», «Проводы Русской зимы». При проведении, которых родители учащихся являются активными помощниками и участниками мероприятий. Доброй традицией стало ежегодное участие команды нашей школы в лыжных гонках на призы ООО «Золотой колос Поволжья». Данное мероприятие, на мой взгляд, имеет большое воспитательное значение для подрастающего поколения. Это яркий пример пропаганды здорового образа жизни.

**Заключение:**

Выше были изложены основные элементы организации и проведения занятий лыжной подготовки, на основании чего можно сделать следующие выводы.

Огромную пользу растущему организму детей приносит умение передвигаться на лыжах и постоянно осваивать всё новые и новые технические элементы спорта не требует доказательств.

Прогулки на лыжах на чистом морозном воздухе заметно повышают сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям, положительно сказываются на умственной и физической работоспособности, доставляют положительное влияние на нервную систему. Во время занятий на лыжах успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей, физическая выносливость. Лыжи – средство физического воспитания для людей любого возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

**Методическая литература**

1. Лыжный спорт. Учебник для средних физкультурных учебных заведений. Под ред. Матвеева Э. М. М.: «Физкультура и спорт», 1975.
2. Источник: Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. М: СпортАкадемПресс, 2001. С. 83-94
3. Научно методический журнал «Физическая культура в школе» № 1/1998 г. В.Сергеев. Урок физического воспитания.; № 6/1998 г. Е.М.Лапицкая, В.Ю. Лапицкая.