

Міністерство освіти України

**Чернігівський державний педагогічний університет
імені Т.Г. Шевченка**

Факультет фізичного виховання

Кафедра спорту і спортивних ігор

**ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ
УРОКІВ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ
В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ**

(Навчально-методичний посібник)

Чернігів - 1998

Навчально-методичний посібник склали:

Власенко С.О. - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту і спортивних ігор.

Носко М.О. – кандидат педагогічних наук, доцент, проректор з питань виховної і соціально-психологічної роботи.

Пеньковець В.І. – старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор

Ткач Е.М. – старший викладач кафедри легкої атлетики

Ткач Н.М. – викладач кафедри фізичного виховання

Навчально-методичний посібник затверджений на засіданні вченої ради Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка «27» травня 1998 р. Протокол № 3

ВСТУП

Лижна підготовка учнів і молоді є важливою частиною фізичного виховання у багатьох регіонах України.

В існуючій навчально-методичній літературі для вчителів фізичного виховання і студентів матеріалів з організації і методики проведення уроку з лижної підготовки викладено частково, відсутні системний підхід і конкретні практичні рекомендації з урочної форми організації учнів. Необхідно також відзначити, що вся існуюча навчально-методична література з даного питання видана в основному російською мовою.

В зв'язку з цим, нами був розроблений посібник на державній мові, з метою надання студентам і вчителям шкіл необхідної методичної допомоги у підготовці і проведенні занять з лижної підготовки.

В роботі викладені вимоги, що пред'являються до місця проведення занять і заходи безпеки, приділяється увага формам і методам організацій учнів на уроці, розроблено орієнтовне поурочне планування 10 уроків з початкового навчання, а також сформульовані завдання для кожного класу згідно навчальної програми. Складені рекомендації з підготовки до уроку і оформленню плану-конспекта, а також перелічені основні критерії згідно яких вчитель може проаналізувати урок з організаційної і методичної точки зору.

Запропонований у посібнику матеріал призначається для вчителів загальноосвітніх шкіл, студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів.

УРОК — ОСНОВНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ІЗ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ

Учні в загальноосвітніх закладах України з 1 по 11 клас займаються фізичною культурою в зміст якої входить лижна підготовка.

В кожному класі на лижну підготовку, згідно шкільної програми, відводять 16 годин на рік.

Формами роботи з лижної підготовки в школі є: навчальна, позакласна, позашкільна.

Організаційні форми проведення занять:

1 Урочна форма - урок з лижної підготовки по класах та навчально-тренувальний урок.

2. Неурочні форми - індивідуальні заняття по завданню вчителя, самодіяльні групові - вилазки, прогулянки тощо, організовані групові заняття, походи (навчальні, спортивні, агітаційні), спортивні змагання та свята.

ТИПИ УРОКІВ

У залежності від завдань уроки поділяються на:

Вступні, які проводяться на початку вивчення лижної підготовки, у кожному з яких ознайомлюють учнів з умовами занять, вимогами та повідомляють теоретичні знання.

Навчальний урок передбачає вивчення нового матеріалу за допомогою підготовчих вправ. Такі уроки проводяться в 1-3 класах, іноді в 5-8 і не проводяться у старших класах.

Змішаний урок набув найбільшого розповсюдження в 3-11

класах. На цих уроках удосконалюється матеріал попереднього уроку та вивчається новий.

Тренувальний урок проводиться в старших класах. Головною метою його є розвиток фізичних якостей та підвищення загальної працездатності.

Контрольний урок проводиться по закінченні лижної підготовки або якогось циклу занять із метою обліку успішності учнів і має характер змагань по виконанню залікових нормативів. Підсумкові нормативи, як правило визначені програмою.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ

Якість проведення навчальної роботи багато в чому залежить від організації та попередньої роботи вчителя. Школа повинна мати як мінімум 50-100 пар лиж. Для особистих лиж учнів повинно бути відведено окреме приміщення.

Учитель із перших уроків виховує в учнів дбайливе ставлення до особистого й шкільного майна. Після уроку очищені від снігу та скріплені лижі учні здають черговому.

У молодших класах вчителю слід переконати батьків у необхідності придбати дітям лижі. Наявність особистих лиж надасть можливість виконувати домашнє завдання й скоротити час на видачу та підгонку кріплень перед уроком.

В молодших класах уроки проводяться два рази на тиждень і парувати їх не слід: 45-хвилинний урок не втомлює учнів і потребує від вчителя більш ретельного підходу щодо підготовки та проведення.

В 1 класі заняття починають із вступного уроку: 15-20 хвилин відводять на бесіду, розповідають учням про інвентар, одяг, гігієну занять. Треба навчити учнів швидко й правильно одягати лижі. Цю вправу повторюють кілька разів на перших 2-3 уроках. Не слід зразу на першому уроці починати вивчення техніки пересування на лижах. Хай учні вільно катаються по колу, а вчитель ретельно пильнує та оцінює їх підготовку й уміння.

Навчання пересуванню на лижах у 1-класі слід починати з підготовчих вправ.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗАНЬ

Програмою передбачено ознайомлення учнів із теоретичними відомостями, що відбувається у формі бесіди на початку уроку перед виходом на лижню. Це забирає 4-5 хвилин часу, а решта теоретичних знань передається безпосередньо на лижні, при цьому необхідно враховувати умови, при яких проходять заняття; температуру повітря, силу вітру й взагалі погоду.

Теоретичні знання можна повідомити й в основній частині уроку, у паузах між завданнями, під час переходу до місця занять та від одного виду вправ до іншого. Під час уроку повідомляють про техніку пересування на лижах, про дихання при різних ходах і т.д. Так відомості можна зразу використовувати на практиці та перевірити під час уроку.

У 2 класі учням повідомляють про правильне дихання під час пересування на лижах, а в 3 класі - основні правила загартовування. Починаючи з 5 класу, учням повідомляють першочергові знання про правильну техніку, про підготовку до спортивних змагань та

якісне змащення лиж.

У старших класах учні отримують знання про методику тренування та тактику лижних гонок. Учні повинні знати термінологію лижної підготовки. Знання, отримані на уроках повинні бути закріплені при виконанні домашніх завдань.

ОБЛІК УСПІШНОСТІ УЧНІВ

Налічують три види обліку: попередній, поточний та підсумковий.

Попередній облік проводиться на перших уроках із метою визначення підготовки учнів. Результат попереднього обліку з метою визначення підготовки учнів. Результат попереднього обліку використовується для планування учбового матеріалу, а також для порівняння підсумкової оцінки з попередньою.

Поточний облік проводиться на всіх уроках. Регулярна оцінка знань, умінь та навичок, результати виконання учбових нормативів стимулюють учнів до поліпшення особистих досягнень. Поточний облік проводиться по вибірковій схемі оцінки елементів техніки в 5 - 6 учнів на кожному уроці.

Підсумковий облік проводиться в кінці чверті на одному з останніх занять. Виставляється оцінка за техніку та виконання нормативних вимог.

Оцінка «5» - за техніку ставиться якщо хід, виконаний в основному правильно без грубих порушень і помилок.

Оцінка «4» - якщо допущена одна груба, або декілька незначних.

Оцінка «3» - дві грубі помилки.

Оцінка «2» - якщо багато грубих помилок, або учень не володіє ходом зовсім.

Документом обліку навчальної роботи в школі є класний журнал, куди заносяться дані про успішність та відвідування учнями занять. На спеціальній сторінці відмічають результати здачі нормативів.

ВИМОГИ ДО УРОКУ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ

Успішне проведення уроку залежить від правильної організації та виконання наступних вимог:

1 На кожному уроці необхідно вирішувати оздоровчі та учбові завдання. Загальні завдання виконуються на всіх уроках, а часткові на окремих.

2. Кожен урок повинен продовжувати попередній і бути зв'язаним із послідуєчим і в той же час бути цільним та закінченим.

3. Зміст матеріалу, навантаження, методика повинні відповідати задачам, віку, фізичному розвитку та підготовці учнів.

4. Урок повинен бути цікавим, захоплюючим та спонукати до активної діяльності.

ВИМОГИ ДО УРОКУ І МІСЦЯ ЗАНЯТЬ

Правильний вибір місця занять має важливе значення для навчання пересуванню на лижах.

У сільській місцевості це питання вирішується просто: місце занять розташовано поруч зі школою. У міських школах заняття проводяться на стадіонах, парках, у скверах або у дворі школи.

Навчальний майданчик - місце, де проводяться заняття по

навчанню техніки пересування на лижах та її перевірки. Розмір майданчика повинен бути не менше як 100х40 метрів. У середині майданчика або поруч із ним викладач прокладає окрему лижню для показу та демонстрації різних рухів та ходів у цілому. Бажано щоб одна половина майданчика була горизонтальною, а друга мала схил 3-4 градуси. Лижня з таким ухилом потрібна для того, щоб вивчати ковзний, наваристий крок і одночасні ходи.

Навчальний схил – місце, де проводять навчання підйомам, спускам, гальмуванням, та поворотам на лижах.

По крутизні схили поділяють на малі (5-15 гр.), середні (15-25 гр.) та круті (25 гр. і більше). По лижні: на короткі (50 м), середні (150 м) та довгі (150 м і більше). По характеру місцевості: на гладкі та пересічені; по наявності дерев та кущів на відкриті та закриті.

Навчальна лижня служить для пересування на лижах певними ходами з метою закріплення й удосконалення навичок. Навчальна лижня являє собою замкнуту витягнену криву довжиною 1,5-2,5 км. Маршрут якої повинен бути прокладений так, щоб викладачу можливо було спостерігати за учнями на дистанції. Бажано щоб на окремих ділянках була прокладена паралельна лижня.

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ПРИ ПРОВЕДЕННІ УРОКУ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ

Безпека занять гарантована:

1. Чіткою організацією занять.
2. Правильно вибраним і підігнаним інвентарем та одягом.

3. Чіткім виконанням завдань.
4. Доступністю вправ і завдань.
5. Суворою дисципліною.
6. Урахуванням метеорологічних умов.
7. Правильно вибраним та підготовленим місцем занять.
8. Умінням попереджувати та своєчасно втручатися для надання першої допомоги потерпілому при травмах, відмороженню та переохолодженню.

На заняттях із лижної підготовки можливі падіння, удари через перешкоди, розтягнення зв'язок, пошкодження суглобів, водяні мозолі, переохолодження організму та відмороження пальців рук, ніг та відкритих частин голови, обличчя.

Основні причини, які приводять до цього:

1. Відсутність послідовності в навчанні;
2. Вибір місця занять без урахування підготовки учнів;
3. Низька фізична підготовка учнів;
4. Відсутність дисципліни;
5. Утома учнів (учня);
6. Поганий інвентар;
7. Невідповідний одяг;
8. Погодні умови;
9. Відсутність (невідповідність) організаційних та методичних указівок.
10. Погане управління та керівництво учнями (класом, групою).

Для управління класом, групою викладач користується розпорядженнями, командами, вказівками та зауваженнями, а

також застосовує шикування, перешикування на місці та переходах до місця занять. На навчальному майданчику при пересуванні на лижах відстань між учнями 8-10 м, а на лижні 4-6 м.

На навчальному схилі слід збільшувати дистанцію до 15-20 м у залежності від крутизни схилу, а в деяких випадках виконувати спуск по черзі.

МЕТОДИЧНІ ВИМОГИ ДО ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ. СТРУКТУРА УРОКУ

Кожен урок складається з трьох частин, кожна з яких має своє спеціальне призначення; часткові завдання, головні засоби, виховні задачі, навчальні та оздоровчі з обов'язковим дотриманням фізіологічних вимог на протязі всього уроку.

Перша частина уроку - підготовча.

Основне призначення - організувати учнів, підготувати їх до виконання фізичних вправ та завдань. Окремі завдання: шикування учнів, пояснення завдань уроку, підготовка до фізичного навантаження (розминка).

Головні засоби: стройові вправи з лижами й на лижах, перехід до місця проведення занять, проходження на лижах учбового кола на майданчику.

Друга частина - основна.

Основне призначення - вивчення основ техніки, удосконалення, підвищення тренуваності та засвоєння тактики.

Окремі завдання - вивчення спортивної техніки, удосконалення в різних умовах, розвиток фізичних якостей, опанування тактичних дій.

Головні засоби - подвійні вправи на лижах як із палицями так і без палиць, вивчення елементів техніки (ходів, підйомів, спусків, поворотів і т.д.), пересування по учбовій лижні з різною швидкістю.

Третя частина уроку - заключна.

Основне призначення - організоване закінчення уроку.

Головні засоби - перевірка всіх учнів, підсумок уроку, спокійне повернення до школи, здача інвентарю.

МЕТОДИЧНІ ВИМОГИ ДО УРОКУ

1. Підготовча частина уроку починається із шикування учнів та рапорту чергового по класу. Стройові вправи з лижами і на лижах виконують чітко та точно. Перехід до місця занять повинен бути добре організованим. Розминка, проходження учбового кола виконують із поступовим підвищенням навантаження Це дозволяє підготувати учнів до вирішення задач основної частини уроку.

2. В основній частині уроку, у залежності від типу уроку, проводиться вивчення техніки пересування на лижах, або окремих елементів.

Техніка вивчається спочатку на навчальному майданчику, потім закріплюється на учбовій лижні і навчально-тренувальних схилах. Потім переходять на тренувальну лижню для удосконалення способів пересування на лижах. У процесі занять учні поступово готуються до здачі контрольних нормативів.

3. У заключній частині уроку окремо звертається увага на спеціальні вправи, які допомагають формуванню в учнів правильної постави. Ці вправи мають коригуюче значення для

учнів молодшого та середнього віку.

4. Для послідовного проведення програмою контрольних нормативів, уроку потрібно керуватися програмою, поурочним планом, графіком проходження навчального матеріалу та конспектом уроку.

ОФОРМЛЕННЯ ПЛАН-КОНСПЕКТА УРОКУ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ

Для підготовки й проведення уроку викладач складає план-конспект (див. зразок).

У першій графі зазначається частина уроку (римською цифрою) і номер вправ.

У другій графі записуються вправи відповідно з прийнятою термінологією, включаючи естафети та ігри (у скороченому вигляді).

У третій графі вказується дозування вправ. Воно може визначатися кількістю повторень, довжиною дистанції, часом виконання.

У четвертій графі відображають конкретні шляхи рішення кожної часткової задачі: методи організації учнів, порядок виконання вправ, розташування учнів, методичні прийоми, вказівки, розпорядження, що забезпечують безпомилкове виконання вправ, ефективне оволодіння елементами техніки і їх узгодження, різні шиккування, характерні особливості тієї або іншої вправи.

ЗРАЗОК ПЛАН-КОНСПЕКТА УРОКУ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ УЧНІВ 2-го КЛАСУ

Задачі:

1. Повторити повороти на місці на лижах переступанням навколо п'яток і носків лиж.
2. Навчити ковзному кроку поперемінного двокрокового ходу.
3. Сприяти розвитку швидкості та спритності.

Частини уроку і час	Зміст заняття	Дозування	Організаційно методичні вказівки
Підготовча-12 хв.	Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх, оголошення задач уроку	2 хв.	Шикування в одну шеренгу з лижами. Перевірка. Готовність учнів до занять.
	Виконання стройових вправ із лижами: 1) Рівняйсь! Струнко! Вільно! 2) Ліво-руч! Право-руч! Кру-гом! 3) Лижі на плече! 4) Прямо кроком руш! 5) На місці стій! 6) Лижі до ноги! 7) На лижі ставай!	3 хв.	
	На лижах: 1. Повторити повороти на місці переступанням: 1) навколо п'яток лиж; 2) навколо носків лиж.	4 хв.	Виконувати в шерензі чітко, точно. Виконувати на рахунок раз-два! Напрямок руху - до навчального майданчика. На лижах клас шикується у дві шеренги напроти одна одній на відстані 3-4 м.
		3 хв.	Інтервал між учнями 2 м.
Основна -27 хв.	1.Пересування на лижах по учбовому колу 2.Навчити ковзному кроку. Підвідні вправи: 1) „Самокат” без палиць; 2) „Самокат” із палицями;	600м	Вільне пересування у повільному темпі двокроковим поперемінним ходом. Відштовхування правою, лівою ногою, ковзання на одній лижі, зберігаючи рівновагу.
		200м	
		200м	

Частина уроку і час	Зміст заняття	Дозування	Організаційно методичні вказівки
Основна - 27 хв.	<p>3) узгодження рухів руками з палицями з поперемінним відштовхуванням ногами.</p> <p>Пересування ковзним кроком поперемінного двокрокового ходу.</p> <p>1. Випад із підсіданням</p> <p>2. Відштовхування з випрямленням ноги</p> <p>3. Вільне ковзання.</p> <p>4. Ковзання з випрямленням опорної ноги.</p> <p>5. Ковзання з підсіданням.</p>	<p>200 м</p> <p>600 м</p>	<p>Палиці утримувати за середину кільцями від себе (уперед). Руки руками узгоджувати з поштовхом ноги, рівновагу утримувати за допомогою палиць.</p> <p>Завантаження поштовхової ноги, зміщення 3.Ц.В. вперед, згинання поштовхової ноги, маховий виніс ноги і різнойменної руки вперед, відштовхування другою рукою.</p> <p>Відштовхування ногою й рукою на „зліт”, закінчення махового виносу різнойменної ноги й руки, закінчення перекату.</p> <p>Переніс ваги тіла і м'яке завантаження опорної ноги (ковзної лижі) підйом махової ноги назад - угору, маховий винос однойменної руки.</p> <p>Активне ставлення палиці на опору (ударним рухом), маховий винос ноги й руки, вільний поштовх рукою.</p> <p>Вага тіла на опорній нозі, підсідання відштовхування однією і мах другою рукою, поєднання ніг.</p>
Заклучна - 6 хв.	<p>1. Естафета: „Зустрічний біг”.</p> <p>2. Шиккування та перевірка учнів.</p> <p>3. Домашнє завдання: виконати одноопорне ковзання 10-15 разів.</p> <p>4. Спокійне повернення до школи.</p> <p>Здача інвентарю.</p>	<p>1 раз</p>	<p>Відстань естафетного бігу – 50-70 м.</p> <p>Учні виконують поворот переступанням навколо п'яток лиж.</p> <p>Повернення в колону по два.</p>

**ЗРАЗОК ПЛАН-КОНСПЕКТА ПІДГОТОВЧОЇ ЧАСТИНИ УРОКУ З
ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ УЧНІВ 7-го КЛАСУ**

Частина уроку й час	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча - 12хв.	<p>Шпикування, рапорт чергового, перевірка присутніх, оголошення задач уроку. Ходьба</p> <p>Біг</p> <p align="center"><u>Комплекс загально-розвивальних вправ із лижними палицями на місці:</u></p> <p>1. В.п. - о.с., руки вперед взявши лижну палку за середину різним хватом. 1-2)-схресті повороти лижної палки вліво, вправо.</p> <p>2. В.п. - о.с., лижна палка внизу. 1)-мах правою назад, лижну палку за голову; 2)-в.п. 3-4)-теж саме з правої.</p> <p>3. В.п. - стійка ноги нарізно, лижна папка за спиною в ліктьових згинах, руки зігнуті назад. 1)- нахил вліво, ліва в сторону на носок; 2)-в.п. 3-4) - теж вправо.</p>	<p>1 хв.</p> <p>50м 200м</p> <p>15р.</p> <p>8р.</p> <p>6р.</p>	<p>Шпикування в одну шеренгу. Перевірити готовність учнів до уроку. Виконувати по колу навчального майданчика, дистанція - 1 м.</p> <p>Перестроїти учнів у дві шеренги.</p> <p>Виконувати з поступовим збільшенням швидкості.</p> <p>Ноги прямі.</p> <p>При нахилах ноги прямі, спина прогнута, нахил виконувати з максимальною амплітудою.</p>

Підготовча - 12хв.	4. В.п. - стійка ноги нарізно, лижна палка позаду 1-2) - круг тулубом вліво; 3-4) - теж вправо.	6р.	Крути тулубом виконувати з поступовим збільшенням амплітуди.
	5. В.п. - о.с., лижна палка зверху. 1-2) - пружні відведення рук назад; 3) - нахил вперед, лижна палка вперед; 4)-в.п.	8р.	При виконанні відведень і нахилу руки і ноги прямі.
	6. В.п. - о.с., лижна палка внизу. 1)- випад лівою, палку вгору; 2)-в.п. 3-4) - теж саме правою.	8р.	При виконанні випадів тулуб прогнути.
	7. В.п. - о.с., лижна палка поставлена вертикально перед собою, взявшись руками за верхній кінець. 1) – присід; 2) - в.п.	12р.	Тулуб тримати прямим
	8. В.п. - о.с., лижна палка поставлена вертикально перед собою, взявшись руками за верхній кінець. 1-4) - махи лівою вперед, назад; 5-8) - теж саме правою.	8р.	При виконанні махів ноги прямі, при масі вперед тулуб не згинати.
	9. В.п. - о.с. руки на поясі, лижна палка лежить зліва на землі. 1-3) - стрибки вгору на двох; 4)- стрибок через лижну палку; 5-7) - стрибки вгору на двох; 8) - стрибок у в.п.	12р	Виконувати поступово збільшуючи висоту стрибка.
	10. В.п. – упор лежачи прогнувшись. 1-2) – згинання і розгинання рук в упорі лежачи.	15р.	Руки згинати під прямим кутом і повністю випрямляти у ліктьових суглобах

Підготовка - 12хв.	ІМІТАЦІЙНІ ВПРАВИ ЛИЖНИХ ХОДІВ НА МІСЦІ:		Учні шикуються в одну шеренгу.
	1. В.п. - стійка лижника. Імітація попереминого двокрокового ходу.	20 сек.	Поштовх виконувати прямою ногою, рука вперед на рівні плеча, закінчувати поштовх рукою на рівні таза.
	2. В.п. - стійка лижника. Імітація одночасного безкрокового ходу.	20 сек.	Дивитись прямо вперед.
	3. В.п. - стійка лижника. Імітація одночасного однокрокового ходу.	20 сек.	При виносі рук уперед, таз подавати уперед, при поштовху руками кінцівки проходять нижче колін.
4. В.п. - стійка лижника. Імітація одночасного двокрокового ходу.	20 сек.	3 виносом рук уперед одночасно виконувати поштовх ногою: лівою, правою. Дотримуватись попередніх указівок.	

АНАЛІЗ УРОКУ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ

Кваліфікований аналіз уроку дозволяє вчителю оцінити ефективність його, позитивні та негативні моменти, якісно спланувати й провести наступні уроки.

На основі вивчення науково-методичної літератури і власного досвіду нами була розроблена схема аналізу уроку, виходячи з таких критеріїв:

МЕТОДИЧНІ:

1. На кожному уроці повинні вирішуватись оздоровчі, навчальні і виховні завдання.
2. Зміст навчального матеріалу повинен відповідати навчальній програмі.
3. Досягнення оптимальної рухової активності учнів протягом усього уроку.
4. Якість словесного методу і запропоновані засоби наочності
5. Оптимальність методів організації учнів.
6. Постановка посильних задач перед учнями.
7. Рівень відповідності вибраних засобів, методів задачам уроку, віку учнів та їх підготовленості. .
8. Конкретне розв'язання кожної задачі.
9. Оптимальна тривалість кожної частини уроку.
10. Вибір вправ.
11. Методична послідовність виконання вправ.
12. Наявність ігрового методу, та відповідність ігор задачам уроку.
13. Загальна моторна щільність уроку.

$$\text{Загальна щільність} = \frac{\text{Сума раціонально витраченого часу} \times 100}{45 \text{ хв.}}$$

$$\text{Моторна щільність} = \frac{\text{Сума часу на виконання вправ} \times 100}{45 \text{ хв.}}$$

Учитель повинен прагнути до 100% загальної щільності уроку. Моторна щільність у навчальних уроках повинна бути 50%, а в тренувальних 70 - 80%.

14. Оптимальність навантаження.

15. Хвилеподібність фізіологічної кривої навантаження на уроці.
16. Наявність конспекту уроку.
17. Відповідність використовуваних вправ, засобів, методів конспекту уроку.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ:

1. Своєчасний початок і закінчення уроку, відповідність інтервалів частин уроку запланованим (згідно конспекту).
2. Дисципліна й чіткість виконання вправ.
3. Організаційні вправи і засоби.
4. Вибір місця й чіткість команд, розпоряджень і зауважень.
5. Кваліфікаційний показ і пояснення різних вправ.
6. Підтримка інтересу учнів до занять
7. Правильність термінології, що використовується на уроці.
8. Дотримання правил безпеки.

ТЕХНІКА ВОЛОДІННЯ ЛИЖАМИ

Техніка володіння лижами складається з техніки пересування на лижах, або техніки ходів, техніки переходів із ходу на хід, техніки спусків та підйомів, техніки поворотів і гальмувань.

ЛИЖНІ ХОДИ:

I. Класичні

1. Одночасні: безкроковий, одночасний однокроковий (стартовий і основний варіанти), одночасний двокроковий.
2. Поперемінні: поперемінний двокроковий хід, поперемінний 4-х кроковий хід із 2-ма відштовхуваннями та 3-ма відштовхуваннями.

II. Ковзанярські ходи

1. Одночасний двокроковий з відштовхуванням руками через крок.
2. Одночасний однокроковий з відштовхуванням на кожний крок.
3. Поперемінний двокроковий ковзанярський хід.

III. Переходи з одного класичного ходу на інший (з одночасних на поперемінні)

1. Перехід із вільним рухом рук.
2. «Прямий» перехід - два поштовхи ногами й поштовх рукою.
3. Перехід із «прокатом».

Переходи з поперемінних на одночасні:

1. Перехід без кроку.
2. Перехід через один крок.

Техніка подолання підйомів

1. Ковзний крок.
2. Ступаючий крок.
3. Біговий крок.
4. «Ялинкою»
5. «Пів'ялинкою»
6. «Драбинкою»

Техніка спусків

У залежності від крутизни й довжини схилу подолання його може бути різноманітним. Лижник використовує різні положення (стійки).

1. Висока стійка.

2. Середня стійка.
3. Низька стійка.
4. Стійка відпочинку.
5. Аеродинамічна стійка.

Техніка гальмування

1. Гальмування «плугом».
2. Гальмування «упором».
3. Гальмування падінням.
4. Боковим зісковзуванням
5. За допомогою лижних палиць.

Техніка поворотів у русі

1. Поворот переступанням.
2. Поворот «плугом».
3. Поворот «упором».
4. Поворот із «упора».
5. Поворот на паралельних лижах.
6. Поворот «ножицями».

Повороти на місці

1. Переступанням:
 - навколо п'яток лиж;
 - навколо носків лиж.
2. Поворот махом на 180°
 - поворот махом вперед;
 - махом через носок лижі вперед;
 - махом через п'ятку лижі назад.
3. Поворот стрибком:

- з опорою на палиці;
- без опори на палиці.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СПОСОБАМ ПЕРЕСУВАННЯ НА ЛИЖАХ

Поперемінний двокроковий хід:

- Одноопорне положення на місці.
- Пересування на лижах без палиць (для навчання поштовхів ногами, та одноопорного положення при ковзанні).
- Пересування ковзним ходом під ухил без палиць.
- Пересування ковзним ходом, руки за спиною (для перенесення маси тіла на опорну ногу).
- Пересування на лижах без палиць (сильно розмахуючи руками, добиватися погодженості в рухах ніг і рук).

Поперемінним двокроковим ходом найчастіше пересуваються по рівнинній місцевості, на пологих підйомах та при поганому ковзанні на похилій лижні.

Поперемінний чотирьокроковий хід вивчають після опанування поперемінного двокрокового ходу. Під час навчання особливу увагу звертають на такі особливості техніки:

- Правильне узгодження рухів ніг і рук.
- Перенесення маси тіла на опорну ногу.

Поперемінний чотирьокроковий хід застосовують на довгих пологих підйомах і на рівнині при глибокому снігу.

Водночас безкроковий хід використовують на старті й фініші, на пологих схилах, на крижаній лижні.

Одночасний однокроковий хід застосовують на рівні при

хорошому ковзанні, коли палиці мають міцну опору, на пологих схилах, на старті й фініші.

Одночасний двокроковий хід використовують на рівнині, при хорошему ковзанні, перед підйомом - для зменшення навантаження на м'язи ніг, на пологих схилах.

Одночасні ходи вивчають у такій послідовності:

- Техніка безкрокового ходу на місці (імітація) та в русі на лижні з невеликим ухилом.
- Техніка одночасного двокрокового ходу, поділеного на рахунок «три».
- Техніка одночасного однокрокового ходу.

ДЕСЯТЬ ПОЧАТКОВИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ОСНОВНИХ СПОСОБІВ ПЕРЕСУВАННЯ НА ЛИЖАХ

Заняття № 1

Завдання: навчити правилам поведження з лижним інвентарем, ознайомити зі стройовими вправами з лижами і на лижах, із технікою ступаючого і ковзного кроку, навчити підйому ступаючим кроком і спуском прямо в основній стійці.

Зміст заняття та методичні вказівки. Ознайомити учнів із порядком отримання та здачі лижного інвентарю, пояснити функції окремих частин лиж, палиць і кріплень, правила змащення лиж, способи визначення лівого та правого кріплення лиж, способи кріплення, правила надівання ручної петлі палиці, правила виконання стройових вправ із лижами.

Пояснити правила руху в строю по одному і в колоні по два. На навчальному майданчику ознайомити з технікою ступаючого та

ковзного кроку, приділяючи увагу координації роботи рук і ніг, відштовхуванню ногами (без палиць) та ковзанню на одній лижі. Після 12-15 хв. пересування ступаючим і ковзним кроками спробувати виконати ці кроки з поперемінним відштовхуваннями палицями.

Поступово збільшувати довжину кроку, ознайомити з технікою двокрокового ходу. Перейшовши на навчальний спуск, виконати по 6-8 спусків в основній стійці прямо. Стежити за черговістю, послідовністю спусків і за місцем підйому та спуску, запобігати зіткненню.

Після 12-15 хв. вправ на схилі, пройти по навчальному колу 1-1,5 км. Стежити за правильним виконанням техніки ковзного кроку.

Заняття № 2

Завдання: ознайомити з технікою спусків (у низькій і високій стійках) і по перемінного двокрокового ходу. Навчити техніці ковзного кроку.

Зміст заняття та методичні рекомендації. На навчальному майданчику повороти на місці переступанням. Вивчення техніки ковзного кроку 12 хв. Навчання техніки по перемінного двокрокового ходу: пройти 150-200 м ступаючим кроком, 200-250 м ковзним кроком, тримаючи палиці за середину. Стати на лижню (під уклін), виконати по перемінний двокроковий хід у цілому по навчальному колу 2-3 рази х 200-300 м.

На навчальному схилі повторити по 6-8 разів спуск в основній стійці. Розставити на схилі кілька „воріт” із палиць (гілок) і

подолати їх при спусканні, змінюючи стійку спуску (середню, високу, низьку).

На навчальній лижні пройти 2-2,5 км, чергуючи спокійний розмірений хід із прискоренням по 2-3 р. х 100-150 м. Частину дистанції (400-600 м) пройти по свіжому снігу, змінюючи направляючого (через 50 м). Останні 150-200 м проходити в спокійному темпі.

Заняття № 3

Завдання: ознайомити з технікою одночасного безкрокового ходу, гальмуванню „плугом” та повороту переступанням, в русі розучити техніку поперемінного двокрокового ходу, підйому ступаючим кроком і спуску в основній стійці.

Зміст заняття та методичні вказівки. На навчальному майданчику повторити вивчені стройові вправи, ознайомити учнів із технікою одночасного безкрокового ходу, показати техніку ходу. Потім кожен з учнів опановує безкроковий хід самостійно. Пересування на лижах під уклін - безкроковим ходом, вгору - поперемінним двокроковим ходом (2-3 р. х 150-200 м). Пересування на лижах на навчальній лижні одночасним безкроковим і поперемінним двокроковим ходом - до 1,5-2 км.

На навчальному схилі виконати 3-5 прямих спусків в основній стійці. Ознайомити учнів із технікою гальмування „плугом”. Кожен учень на рівному майданчику наприкінці виконує 5-6 разів гальмування „плугом”.

Ознайомити учнів із технікою повороту переступанням. Спускаючись з 1/3, 1/2, а потім із цілого схилу, виконати на

горизонтальному майданчику наприкінці спуску поворот переступанням уліво, потім вправо (5-6 разів). Ускладнення виконання повороту: подовжити спуск, збільшити швидкість завдяки одночасним відштовхуванням на початку схилу, виконати поворот не в кінці спуску, на рівному майданчику, а перед горизонтальним майданчиком і потім - на середині схилу.

Прогулянка на лижах у спокійному темпі до 1,5-2 км.

Заняття № 4

Завдання: ознайомити з технікою одночасного двокрокового ходу, повороту махом на місці, підйому „ялинкою”, спуску в основній стійці навкоси, розучити поперемінний двокроковий і безкроковий ходи, гальмування „плугом” і поворот переступанням.

Зміст заняття та методичні вказівки. Одночасний двокроковий хід. Спочатку розучити цей хід за фазами, потім - на навчальній лижні по колу (10-12 хв.). Пересування на лижах 1,5-2 км. до навчального схилу. На навчальному схилі ознайомити з технікою підйому „ялинкою” та спуску навкоси в основній стійці. Наприкінці спуску повторити поворот переступанням і гальмуванням „плугом”.

На навчальній лижні пройти з перемінною швидкістю до 3-4 км. В середині дистанції пройти 2-3 відрізки по 150-200 м у середньому, швидкому темпі.

Заняття № 5

Завдання: ознайомити з технікою підйомів „пів’ялинкою”, „драбинкою”, гальмування „упором”, повторити виконання техніки раніше вивчених лижних ходів: поперемінного двокрокового й

одночасних безкрокового й двокрокового, сприяти розвитку витривалості лижника.

Зміст заняття й методичні вказівки. На навчальному схилі виконати по 4-6 спусків по 25-30 м (при крутизні схилу 10-12⁰), повторивши раніше вивчені способи спусків, поворотів, гальмування, а при підйомах - способи підйомів. Ознайомити з технікою підйомів „пів'ялинкою”, „драбинкою”, гальмуванню „упором”.

На навчальній лижні пройти на лижах рівномірно 25-30 хв. У дистанцію включити пологі спуски та підйоми. Під час пересування по дистанції повторити раніше вивчені лижні ходи, застосовуючи їх на характерних для них ділянках лижної траси. Пройти дистанцію без зупинок із рівномірною швидкістю при відносно слабкій інтенсивності (частота пульсу 125-130 уд/хв).

Заняття № 6

Завдання: ознайомити з технікою одночасного однокрокового ходу, повороту стрибком на місці, вивчити одночасний безкроковий і двокроковий ходи, спуски в низькій та високій стійці, гальмування „плугом” і „упором”, поворот переступанням, закріпити техніку поперемінного двокрокового ходу.

Зміст завдання та методичні вказівки. На навчальному майданчику повторити повороти переступанням і махом. Ознайомити з технікою повороту стрибком на місці без допомоги палиць, а також з допомогою їх. Виконати по 6-8 поворотів стрибком у той чи інший бік.

Ознайомити з технікою одночасного однокрокового ходу.

Спочатку за розподілом на рахунки (винос палиць, поштовх ногою, приставляння махової ноги, поштовх палицями). Переступання під уклін виконується одночасним однокроковим ходом, вгору - попереми́нним двокроковим (до 15 хв.).

На навчальній лижні - пересування одночасним однокроковим і попереми́нним двокроковим ходами (до 1,5-3 км.).

Пройти з попереми́ною, швидкістю до 2,5-3 км, із них 1,5 км - із середньою інтенсивністю. Після цього пройти до 1 км у спокійному темпі.

На навчальному схилі довжиною 40-50 м виконати по 5-6 спусків у різних стійках. Наприкінці спуску - поворот переступанням і гальмуванням „плугом” та „упором”.

Заняття № 7

Завдання: ознайомити учнів із технікою повороту „плугом”, навчити одночасному одно та двокроковому ходу, повороту „плугом”, навчити раціональному відштовхуванню палицями.

Зміст заняття та методичні вказівки. На навчальному схилі ознайомити з технікою повороту „плугом”. Після 5-6 спусків і виконання поворотів „плугом” на малому схилі можна ускладнити виконання цього повороту: збільшенням довжини схилу, швидкості спуску та виконання повороту „плугом” не на викочуванні, а на схилі до викоту. При підйомах на схил повторити раніше вивчену техніку підйомів „драбинкою” і „пів’ялинкою” та спусків у різній стійці. Виконати по 6-8 спусків із поворотом „плугом” вліво та вправо.

На навчальній лижні продовжити вивчення техніки лижних

ходів: одночасного однокрокового, безкрокового та двокрокового, поперемінного двокрокового ходу. Пройти до 2,5-3 км із прискоренням у кінці кожних 800-1000 м по 200-250 м із високою інтенсивністю.

Заняття № 8

Завдання: навчити техніці одночасного однокрокового ходу, удосконалювати техніку поперемінного двокрокового та одночасного безкрокового і двокрокового ходів, навчити раціональному відштовхуванню лижами (ногами).

Зміст заняття та вказівки. На навчальній лижні, яку прокладено посередині пересіченої місцевості, пройти до 5 км із невеликою інтенсивністю. Під час пересування основну увагу звертати на правильне виконання відштовхування ногами, одноопорне ковзання, використання рельєфу для переходу з одного ходу на інший.

Заняття № 9

Завдання: ознайомити учнів із технікою поперемінного чотирикрокового ходу, вдосконалювати техніку вивчених способів пересування на лижах, навчити правильному відштовхуванню лижами і палицями.

Зміст заняття та методичні вказівки. На навчальній лижні ознайомити учнів із технікою поперемінного чотирикрокового ходу. Після пояснення та показу цього ходу запропонувати виконати його спочатку без ковзних кроків на чотири рахунки. Після цього перейти на подовжений ступаючий, а потім ковзний крок.

Пройти на лижах 2-3 рази по 500 м із часом близько 3 хв.
Потім прогулянка до 3 км у спокійному темпі.

Під час цього заняття викладач знайомить учнів із дистанцією наступного (контрольного) заняття, пояснює тактику подолання окремих ділянок траси.

Після цього заняття учні оглядають свій інвентар, перевіряють міцність кріплень до лиж, підточують наконечники лижних палиць, переглядають ковзну поверхню лиж.

Заняття № 10

Завдання: перевірити готовність до змагань, пройти контрольну дистанцію з урахуванням часу.

Зміст заняття та методичні вказівки. Пройти на лижах контрольну дистанцію. Проходження контрольної дистанції дозволить встановити швидкість пересування на лижах залежно від різних умов, правильно розподілити свої сили під час проходження всієї дистанції.

Перед проведенням контрольного тренування викладач мусить ознайомити учнів із правилами проходження дистанції (старт, проходження траси, правила обгону), із схемою запропонованої лижної траси, її орієнтирами на місцевості, а також із місцями підйомів і спусків.

НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ПЕРЕСУВАННЯ НА ЛИЖАХ

Навчання здійснюється по наступній схемі:

- Навчання загальній схемі рухів.
- Поглиблене вивчення елементів рухів.
- Засвоєння лижного ходу в цілому.

Для того щоб вирішити ці задачі, рекомендується використовувати ряд підвідних вправ і найбільш прості способи пересування на лижах:

- почергове піднімання ніг із лижами на місці, згинаючи коліна як при ходьбі;
- повороти переступанням навколо п'яток та носків лиж;
- стрибки на двох: почергово на лівій та на правій нозі;
- приставні кроки вліво (вправо);
- стоячи на місці з опорою на палиці махові рухи ногою вперед - назад;
- пересування ступаючим кроком без палиць та з палицями, пересування змійкою;
- пересування в підйом ступаючим кроком, «драбинкою», «ялинкою»;
- оволодіння прийомами падіння на спусках;
- оволодіння прийомами спусків, поворотів у русі та гальмувань;
- біг на лижах по пологих підйомах, на рівнині й під невеликий ухил 2-3⁰ із переходом до ковзання на одній лижі.

Після засвоєння цих вправ переходять до навчання способом пересування по наступній схемі:

- назвати спосіб пересування й показати його в цілому,
- пояснити суть способу, вказати умови його застосування,
- показати в повільному темпі з акцентом на основні елементи,
- запропонувати продемонструвати учням у полегшених умовах.

Далі вивчати в такій послідовності:

1. Поперемінний двокроковий хід.
2. Одночасні ходи:
 - одночасний безкроковий хід із підніманням на носки, без піднімання;
 - одночасний однокроковий хід - основний та стартовий варіанти;
 - одночасний двокроковий хід.
3. Поперемінний 4-х кроковий хід.
4. Переходи з хода на хід.
5. Ковзанярські ходи.

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ НАВЧАННЯ КОВЗАНЯРСЬКИМ ХОДАМ

Комплекс № 1

Вправи для оволодіння відштовхуванням боковим упором.

В.п. - основна стійка лижника (о.с.). Відставити лижу носком у бік під кутом 45-55⁰ (пів'ялинка) , вернутись у в.п. Повторити вправу декілька разів із правої і лівої лижи.

В.п. - о.с. Відставити лижу носком у бік, поставити на внутрішнє ребро і частково завантажити вагою тіла. Відчути положення. Багаторазово повторити вправу в ліву і праву сторони.

В.п. - відставити праву, потім ліву лижу носком у сторону. Пересування ступаючим кроком до положення „ялинка”.

В.п. - стійка лижника у положенні „ялинка”. Пересування у підйом способом „ялинка”.

Комплекс № 2

Вправи для оволодіння елементами виносу рук, відштовхування руками, підтягування махової ноги до опорної.

В.п. - стійка лижника у положенні „ялинка”. Імітація виносу рук із крайнього заднього у переднє з розведенням ліктьових суглобів у сторону.

В.п. - теж саме, що і у вправі 1. Імітація виносу лижних палиць із крайнього заднього у переднє з розведенням колін у сторони і постановкою палиць на опору.

В.п. - о.с. Ковзання на двох лижах під уклін з одночасним відштовхуванням руками.

В.п. - стійка лижника в положенні „пів'ялинка”. Пересування напівковзанярським ходом під уклін.

В.п. - о.с. Стоячи на місці, імітація рухів при підтягуванні махової ноги до опорної.

Комплекс № 3

Вправи для засвоєння відштовхування ковзним кроком і ковзання на опорній нозі.

В.п. - о.с. Відставити одну лижу носком у бік - в „упор”. Багаторазове відштовхування „упорною” лижею з ковзанням на другій (на пологому схилі).

В.п. - стійка лижника в положенні „ялинка”. Почергове відштовхування лижею боковим „упором” із ковзанням (на пологому схилі).

Пересування ковзанярським ходом без відштовхування руками (на пологому схилі).

Пересування напівковзанярським ходом із пологого схилу і в підйом.

Комплекс № 4

Вправи для послідовного і узгодженого виконання махового виносу і відштовхування руками з подальшим ковзанням.

Пересування одночасним безкроковим ходом під схил з імітацією махового виносу рук та відштовхуванням руками.

Пересування напівковзанярьським лижним ходом під схил.

Третій етап навчання - поглиблене вивчення техніки рухів.

Мета і задачі. Раціонально виконувати рухи у ковзним кроці. Навчити узгодженому і якісному виконанню елементів та параметрів руху.

Основні дії. Маховий винос ноги і постановка її на сторону, підсідання на опорній нозі й відштовхування боковим ковзним „упором”, ударна постановка палиць на опору і фінальне зусилля при відштовхуванні руками.

Мета і засоби. Метод цілісно-роздільний. Засоби - загально-розвиваючі і спеціальні вправи з використанням тренажерів, підвідні вправи на лижах.

Мотиви. Виконати залікові нормативи. Досконало оволодіти технікою вільно і з великою амплітудою виконувати рухи в ковзному кроці.

Контроль і самоконтроль. Контроль - ритмічно виконувати рухи, випрямляючи ноги й руки у всіх суглобах при відштовхуванні, активно ставити лижні палиці на опору. Самоконтроль - відчувши підсідання, поштовх ногою і руками.

Ознаки (оцінка результату). Якісно оволодіти елементами ковзного кроку, активно виконувати відштовхування, стійко ковзати на одній лижі, чітко виконувати підсідання, підтягування

махової ноги до опорної.

Комплекс № 5

Вправи для якісного і узгодженого виконання елементів і параметрів руху.

Пересування напівковзанярським ходом у пологий підйом із послідовним відштовхуванням правою, лівою ногою. Акцент на підсідання, відштовхування ногою й руками, фінальні зусилля.

Стрибкова імітація рухів поперемінного ковзанярського ходу. Акцент на підсідання, зміщення тулуба, відштовхування ногою боковим „упором” вперед у сторону.

Пересування самокатом із відштовхуванням ногою боковим „упором” (правою, лівою). Акцент на підсідання і фінальне зусилля при відштовхуванні ногою.

ТЕМАТИКА ЗАВДАНЬ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ІЗ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ

I клас

Урок №1.

1. Навчити пересуванню на лижах ступаючим кроком з палицями і без палиць по неглибокому снігу.
2. Навчити поворотам на місці на лижах – переступанням.
3. Закріпити повороти на місці на лижах в грі «Зустрічний біг»

Урок №2.

1. Навчити ковзному кроку поперемінного двокрокового ходу.
2. Навчити стройовим вправам з лижами і на лижах.
3. Закріпити виконання ковзного кроку в грі «Хто більше проковзає на одній лижі до повної зупинки після

невеликого розгону.

Урок №3.

1. Навчити класти лижі на сніг, ставати на лижі і надівати лижні палиці.
2. Навчити стійкам на лижах при спуску з гори.
3. Повторити ковзний крок в грі на лижах (подолати за 5 ковзних кроків найбільшу відстань).

II клас

Урок №1.

1. Повторити стройові вправи з лижами і на лижах.
2. Повторити повороти на місці на лижах – переступанням.
3. Закріпити повороти на місці переступанням в лінійній естафеті на лижах.

Урок №2.

1. Навчити подолання підйому ступаючим кроком і спуску з гори в основній стійці.
2. Повторити ковзний крок в різних умовах місцевості.
3. Закріпити техніку подолання підйому ступаючим кроком при пересуванні на лижах по слабо пересіченій місцевості.

Урок №1.

III клас

Урок №1.

1. Навчити пересуванню на лижах ступаючим кроком із палицями і без палиць по неглибокому снігу.
2. Навчити поворотам на місці на лижах - переступанням.

3. Закріпити повороти на місці на лижах переступанням у грі „Зустрічний біг”.

Урок №2.

1. Навчити ковзному кроку поперемінного двокрокового ходу.
2. Навчити стройовим вправам із лижами і на лижах.
3. Закріпити виконання ковзного кроку в грі „Хто більше проковзає на одній лижі до повної зупинки після невеликого розгону”.

Урок №3.

1. Навчити класти лижі на сніг, ставати на лижі і надівати лижні палиці.
2. Навчити стійкам на лижах при подоланні спусків.
3. Повторити ковзний крок у грі на лижах (подолати за 5 ковзних кроків найбільшу відстань).

Урок №4.

1. Навчити поперемінному 2-х кроковому ходу.
2. Навчити техніці виконання гальмувань лижами „плугом” і „напівплугом” та ознайомити із способом гальмування падінням.
3. Закріпити техніку виконання спуску з гори в основній стійці у грі „Удвох із гори”.

Урок №5.

1. Навчити подоланню підйому способом „драбинкою” та „ялинкою”.
2. Навчити техніці виконання одночасного безкрокового ходу.
3. Закріпити техніку виконання поперемінного двокрокового ходу у грі „Гонка з форою”.

Урок №1.

1. Повторити техніку виконання відштовхування й ковзання в поперемінному двокроковому ході.
2. Повторити техніку подолання підйому способом „драбинкою” і „ялинкою”.
3. Розвивати швидкість у грі „Зміна табору”.

Урок №2.

1. Повторити техніку виконання одночасного безкрокового ходу.
2. Закріпити техніку виконання поперемінного двокрокового ходу.
3. Удосконалювати техніку виконання поперемінного двокрокового ходу у грі „Швидкий лижник”.

Урок №3.

1. Повторити техніку виконання гальмування способом „плугом” і „напівплугом”
2. Повторити повороти на місці на лижах переступанням.
3. Розвивати швидкість при подоланні відрізків 60-70 м (3-4 р.).

Урок №4.

1. Закріпити техніку виконання одночасного безкрокового ходу.
2. Повторити техніку виконання одноопорного ковзання в поперемінному двокроковому ході.
3. Закріпити техніку подолання підйому „ялинкою” і спуску у високій стійці у грі „Змагання шеренг”.

V клас**Урок №1.**

1. Навчити техніці гальмування упором.
2. Навчити техніці виконання одночасного двокрокового ходу.

3. Удосконалювати техніку виконання поперемінного двокрокового ходу.

Урок №2.

1. Навчити способам поворотів на лижах на місці (махом уперед, махом уперед через лижу, махом назад через лижу).
2. Повторити техніку виконання одночасного двокрокового ходу.
3. Удосконалювати техніку виконання одночасного безкрокового ходу в лінійній естафеті на лижах.

Урок №3.

1. Навчити повороту на лижах у русі переступанням і упором.
2. Навчити способам подолання пагорбів і впадин на дистанції та під час спуску з гори.
3. Розвивати увагу і удосконалювати техніку виконання лижних ходів у грі „Слідкуй за сигналом”.

Урок №4.

1. Повторити техніку виконання одночасного двокрокового ходу
2. Повторити способи поворотів на лижах у русі упором і переступанням.
3. Розвивати швидкість та спритність у грі на лижах „швидкий лижник.”

Урок №5.

1. Повторити повороти на лижах у русі переступанням і упором.
2. Повторити способи подолання пагорбів і впадин на дистанції та під час спуску з гори.
3. Розвивати витривалість і удосконалювати техніку виконання лижних ходів при подоланні дистанції 1 км.

Урок №6.

1. Повторити техніку виконання гальмування упором.
2. Удосконалювати елементи гірськолижної техніки способи підйомів у гору, гальмування лижами, стійки при спусках із гори, повороти на лижах у русі.
3. Розвивати спритність і удосконалювати техніку виконання лижних ходів при подоланні перешкод пагорбів, впадин.

VI клас**Урок №1.**

1. Навчити техніці виконання одночасного однокрокового ходу (стартовий варіант).
2. Удосконалювати техніку виконання поперемінного двокрокового ходу.
3. Навчити правильному обгону учасників на дистанції та фінішуванню.

Урок №2.

1. Навчити техніці виконання одночасного однокрокового ходу (основний варіант).
2. Удосконалювати техніку виконання одночасного безкрокового ходу.
3. Навчити правильному розподілу сил при подоланні дистанції на лижах 2 км.

Урок №3.

1. Навчити поперемінному чотирикроковому ходу.
2. Повторити техніку виконання одночасного однокрокового ходу (стартовий варіант).

3. Розвивати швидкість при подоланні відрізків 100 м (4-5 разів).

Урок №4.

1. Навчити способам переходів з одночасних на поперемінні ходи (перехід із вільним рухом рук, прямий перехід – два поштовхи ногами і поштовх рукою, перехід із прокатом).
2. Навчити техніці подолання підйомів ступаючим, ковзним кроком і ковзним бігом, використовуючи ігрові завдання.
3. Повторити техніку виконання одночасного однокрокового ходу (основний варіант).

Урок №5.

1. Навчити техніці виконання одночасних ковзанярських ходів.
2. Навчити правильному урахуванню умов дистанції для кращого використання технічних навичок.
3. Сприяти розвитку швидкості і бистроти в лінійній естафеті на лижах з етапами по 150 м.

Урок №6.

1. Навчити техніці виконання поперемінних ковзанярських ходів.
2. Навчити техніці виконання способів переходу з поперемінних на одночасні ходи (перехід без кроку, перехід через один крок).
3. Сприяти розвитку витривалості в лижній естафеті з етапами по 500 м.

VII клас

Урок №1.

1. Повторити техніку виконання одночасного однокрокового ходу (стартовий варіант).

2. Удосконалювати техніку виконання поперемінного двокрокового ходу.
3. Повторити правильний обгін учасників на дистанції та фінішування.

Урок №2.

1. Повторити техніку виконання одночасного однокрокового ходу (основний варіант).
2. Повторити техніку виконання поперемінного чотирикрокового ходу.
3. Повторити правильний розподіл сил при подоланні дистанції на лижах 2 км.

Урок №3.

1. Повторити способи переходів з одночасних на поперемінні ходи (перехід із вільним рухом рук, прямий перехід – два поштовхи ногами й поштовх рукою, перехід із прокатом).
2. Повторити техніку подолання підйомів ступаючим, ковзним кроком і ковзним бігом, використовуючи ігрові завдання.
3. Повторити техніку виконання одночасних ковзанярських ходів.

Урок №4.

1. Повторити техніку виконання поперемінних ковзанярських ходів.
2. Повторити техніку виконання способів переходу з поперемінних ходів на одночасні (перехід без кроку, перехід через один крок).
3. Сприяти розвитку витривалості в лижній естафеті з етапами по 500 м.

VIII клас**Урок №1.**

1. Повторити техніку виконання одночасного однокрокового ходу (стартовий варіант).
2. Удосконалювати техніку виконання поперемінного двокрокового ходу.
3. Розвивати витривалість при подоланні дистанції 2 км.

Урок №2.

1. Повторити техніку виконання одночасного однокрокового ходу (основний варіант).
2. Повторити техніку виконання подолання підйому вгору ковзним, ступаючим і біговим кроком.
3. Повторити правильний розподіл сил, застосування прискорень при подоланні дистанції на лижах 2 км.

Урок №3.

1. Повторити способи переходів з одночасних на поперемінні ходи (перехід з вільним рухом рук, прямий перехід – два поштовхи ногами і поштовх рукою, перехід із прокатом).
2. Повторити техніку подолання підйомів ступаючим, ковзним кроком і ковзним бігом, використовуючи ігрові завдання.
3. Повторити техніку виконання одночасних ковзанярських ходів.

Урок №4.

1. Повторити техніку виконання поперемінних ковзанярських ходів.
2. Повторити техніку виконання способів переходу з поперемінних ходів на одночасні (перехід без кроку, перехід через один крок).

3. Сприяти розвитку витривалості в лижній естафеті з етапами по 1 км.

IX клас

Урок №1.

1. Удосконалювати техніку виконання ковзанярських ходів у залежності від рельєфу місцевості і стану лижні.
2. Повторити гальмування боковим ковзанням.
3. Удосконалювати техніку виконання одночасних лижних ходів на місцевості із середньою швидкістю.

Урок №2.

1. Навчити швидкісному спуску з гори, застосовуючи різні стійки лижника та крутизну і довжину спусків.
2. Повторити способи переходів із поперемінних лижних ходів на одночасні і навпаки.
3. Удосконалювати техніку виконання поперемінних лижних ходів на місцевості із середньою швидкістю.

Урок №3.

1. Навчити правильному стрибку з пагорба на великій швидкості.
2. Удосконалювати техніку виконання спуску в стійці „відпочинку”, гальмування („плугом”, упором, боковим ковзанням).
3. Сприяти розвитку витривалості при подоланні дистанції 500 м х 4р.

Урок №4.

1. Повторити спуск із гори на високій швидкості із застосуванням стійок лижника.
2. Повторити стрибки з пагорба на високій швидкості.

3. Сприяти розвитку витривалості при подоланні дистанції до 3 км.

Урок №5.

1. Удосконалювати техніку виконання лижних ходів та подолання підйомів і спусків у різних зонах інтенсивності.
2. Удосконалювати техніку виконання лижних ходів з елементами тактики лижних перегонів: розподіл сил, лідирування, обгін, фінішування, вихід із старту.
3. Сприяти розвитку швидкісної витривалості, застосовуючи одночасні способи пересування на лижах у пологий підйом (5-6 р.х100м).

X клас

Урок №1.

1. Удосконалювати техніку виконання ковзанярських ходів у залежності від рельєфу місцевості і стану лижні.
2. Повторити гальмування боковим ковзанням.
3. Удосконалювати техніку виконання одночасних лижних ходів на місцевості із середньою швидкістю.

Урок №2.

1. Навчити швидкісному спуску з гори, застосовуючи різні стійки лижника та крутизну і довжину спусків.
2. Повторити способи переходів із попереми́нних лижних ходів на одночасні і навпаки.
3. Удосконалювати техніку виконання попереми́нних лижних ходів на місцевості із середньою швидкістю.

Урок №3.

1. Навчити правильному стрибку з пагорба на великій швидкості.
2. Удосконалювати техніку виконання спуску в стійці „відпочинку”, гальмування („плугом”, упором, боковим ковзанням).
3. Сприяти розвитку витривалості при подоланні дистанції 500 м x 4 р.

Урок №4.

1. Повторити спуск із гори на високій швидкості із застосуванням стійок лижника.
2. Удосконалювати виконання стрибків із пагорба на високій швидкості.
3. Сприяти розвитку витривалості при подоланні дистанції до 3 км.

XI клас

Урок №1.

1. Удосконалювати техніку виконання ковзанярських ходів у залежності від рельєфу місцевості і стану лижні.
2. Повторити гальмування боковим ковзанням.
3. Удосконалювати техніку виконання одночасних лижних ходів на місцевості із середньою швидкістю.

Урок №2.

1. Закріпити виконання швидкісного спуску з гори, застосовуючи різні стійки лижника та крутизну й довжину спусків.
2. Удосконалювати техніку виконання способів переходів із поперемінних лижних ходів на одночасні і навпаки.
3. Удосконалювати техніку виконання поперемінних лижних ходів на місцевості із середньою швидкістю.

Урок №3.

1. Закріпити техніку виконання стрибка з пагорба на великій швидкості.
2. Удосконалювати техніку виконання спуску в стійці „відпочинку”, гальмування („плугом”, упором, боковим ковзанням).
3. Сприяти розвитку швидкісної витривалості при подоланні естафети 4x1 км.

Урок №4.

1. Удосконалювати техніку виконання лижних ходів та подолання підйомів і спусків у різних зонах інтенсивності.
2. Удосконалювати техніку виконання лижних ходів з елементами тактики лижних перегонів: розподіл сил, лідирування, обгін, фінішування, вихід із старту.
3. Сприяти розвитку швидкісної витривалості, застосовуючи одночасні способи пересування на лижах у пологий підйом (5-6 р.х100 м).

ЛІТЕРАТУРА

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт. М., ФиС, 1980., - 368 с.
2. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в 7 - 8 кл. М., Просв.1981. С. 103-119.
3. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в 9-10 кл. М., Просв.,1982. С. 101-118.
4. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в 4-6 кл. М., Просв., 1984, С. 124-147.
5. Борисенко А.Ф, Цвек С.Ф. Руховий режим учнів. К., Рад. школа., 1989,- 191 с.
6. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. К, Рад.школа, 1988.,103 с.
7. Матвеев Э.М. уч. Лыжный спорт. М., ФиС, 1975., - 271 с.
8. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. К, Рад. школа, 1989. -126 с.
9. Столітенко В.В, Ареф'єв В.Г. Фізичне виховання в школі. К, Рад.школа, 1997 - 151 с.
10. Фомин С.К. Специальные упражнения лыжника. К, Здоровье 1988.-112 с.
11. Чернишов Г.Г, Андрієнко Г.М. Основи навчання у лижному спорті. Львів, ЛДУФК, 1992. – 91 с.

З М І С Т

Вступ	3
Урок – основна форма організації занять з лижної підготовки учнів.....	4
Організація та методика проведення навчальної роботи...	5
Методика проведення теоретичних занять.....	6
Вимоги до уроку і місця занять.....	8
Заходи безпеки при проведенні уроку з лижної підготовки.....	9
Методичні вимоги до уроку.....	12
Техніка володіння лижами.....	20
Методика навчання способам пересування на лижах.....	23
Десять початкових занять для основних способів пересування на лижах.....	24
Навчання техніці пересування на лижах.....	31
Комплекси вправ для навчання ковзанярським ходам.....	33
Тематика завдань до проведення уроків із лижної підготовки...	36
ЛІТЕРАТУРА.....	49