

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа села Парфеново

УТВЕРЖДАЮ:
Директор муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной
школы села Парфеново



О.А. Тарабрина
11.11.2020г.

«Эстафеты на лыжах»
на уроках физической культуры в общеобразовательной школе
(методическая разработка для учителей физической культуры)

Автор разработки: учитель физической культуры
Алексеева Александра Сергеевна

Парфеново 2020 г.

В предлагаемой разработке программный материал по лыжным гонкам с учетом требований обязательно минимума содержания образования в общеобразовательной школе. Разработаны и даны практические рекомендации по методике подбора и использования различных эстафет для обучения и совершенствования лыжных ходов и развития двигательных качеств на уроках физической культуры в школе.

Данный материал поможет учителю правильно подобрать упражнения, подготовиться к проведению урока физической культуры по лыжным гонкам на свежем воздухе.

Пояснительная записка.

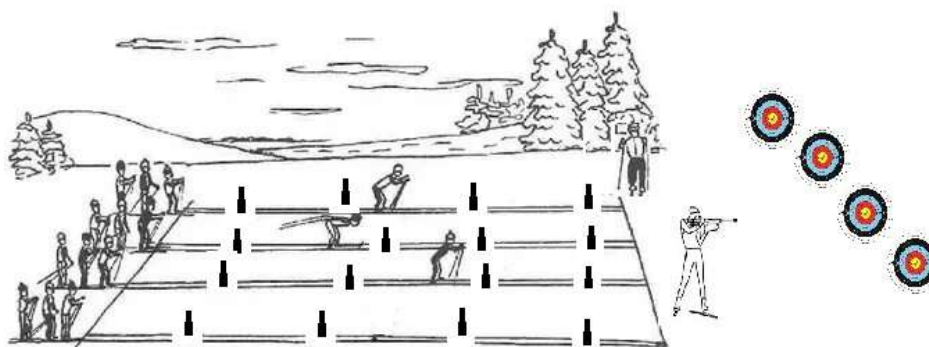
Лыжная подготовка является эффективным средством физического воспитания детей школьного возраста, так как представляет широкие возможности для разностороннего воздействия на растущий организм. Игра и эстафеты на лыжах способствует развитию и совершенствованию многих двигательных качеств, а составляющие его естественные движения человека: которые помогают формировать жизненно необходимые умения и навыки.

На уроках лыжной подготовки дети с успехом могут решаться и воспитательные задачи, так как в процессе игры для достижения общей победы учащиеся должны постоянно взаимодействовать друг с другом, преодолевать сопротивление соперника. Это помогает воспитанию дружбы, коллективизма, решительности, а также совершенствованию комплекса психофизиологических качеств. Эстафетам и играм свойственны высокая эмоциональная окраска и большой зрелищный эффект. Это во многом облегчает решение одной из важнейших задач физического воспитания школьников: привитие интереса и формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Одним из важнейших условий повышения эффективности уроков лыжной подготовки в школе является рациональное планирование учебного материала, основанное на знании основ теории физического воспитания, современных подходов к организации и проведению учебного процесса.

В методичке представлены средства по методике обучения основным техническим приемам и развитию двигательных качеств.

ЭСТАФЕТА – «БИАТЛОН»



Цель. Совершенствовать технику лыжных ходов, развивать у обучающихся скоростно-силовые способности, меткость.

Место проведения. Ровная открытая площадка (40 X 40 м).

Инвентарь. Лыжный инвентарь, спортивная пневматическая винтовка, стойки,

Подготовка. Участники делятся на четыре команды: две команды девочек и две команды мальчиков. Команды выстраиваются за стартовой линией в колонну по одному. Напротив каждой команды стоят пять фишек, на последней фишке стоит стол со спортивной пневматической винтовкой, через десять метров мишень. Лыжня подготовлена для конькового и классического ходов. Учитель находится у стартовой линии, четыре помощника на противоположной стороне около каждой винтовки. Они следят за правильностью выполнения стрельбы и соблюдением техники безопасности при стрельбе.

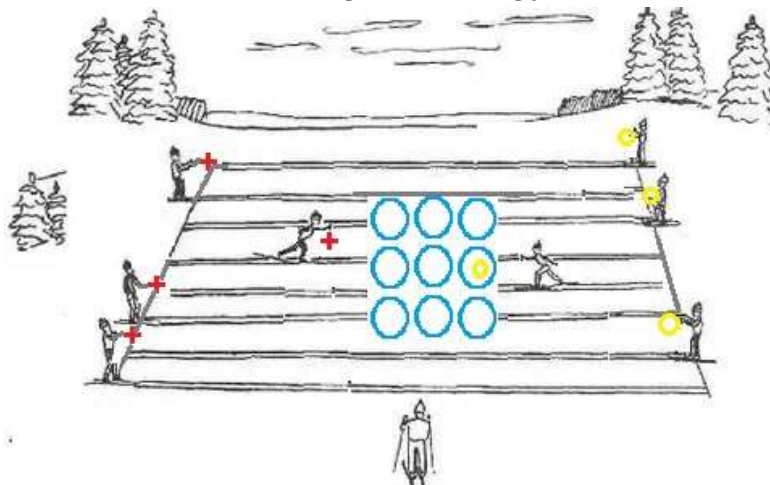
Капитаны команд с помощниками записывают результат своей команды на снегу лыжной палкой, в конце мероприятия подсчитывают результаты и сообщают их учителю.

Проведение. По команде учителя, первые номера всех команд начинают бежать классическим ходом между фишками, добежав до этапа стрельба, кладут лыжные палки правой стороны на снег, выполняют один выстрел, целясь в мишень из заряженной спортивной пневматической винтовки. Кладут винтовку на стол, взяв лыжные палочки, правой стороны возвращаются обратно, свободным лыжным ходом. Как только первый участник окончил стрельбу, второй номер начинает выполнять эстафету. Добежавший до финиша первый участник становится замыкающим в своей команде и т.д. Когда все участники пробежали свои этапы и построились, эстафета заканчивается. Побеждает команда, первой закончившая выполнение задания и набрав большее количество очков по стрельбе.

Итоги подводятся между девочками и мальчиками отдельно.

Методические указания. Участник, готовясь к выполнению этапа эстафеты, становится так, чтобы крепления его лыж не выдвигались вперед за линию старта. Не разрешается выбегать вперед за линию старта до момента окончания стрельбы. Участники проходят свои этапы с палками. Этап эстафеты проходит участником только тем ходом, который указал учитель. В том случае, если способ передвижения на лыжах не будет указан учителем, каждый участник может использовать наиболее выгодный для данного участка и характера местности способ передвижения.

ИГРА - «КРЕСТИКИ - НОЛИКИ»



Цель. Совершенствовать технику лыжных ходов без палок, развивать у обучающихся тактическое мышление.

Место проведения. Ровная открытая площадка с неглубоким снежным покровом.

Инвентарь. Гимнастические обручи 18 шт., два набора «крести-нолики».

Подготовка. На двух площадках прокладываются две параллельные линии интервал между ними 25 м.

Участники девочки 5 класса против девочек 6 класса и мальчики 5 класса против мальчиков 6 класса, выстраиваются друг напротив друга на расстоянии 25 метров. У каждого участника одной команды крестики, другой нолики. На середине между ними выложены 9 обручей, где участники игры должны выложить крестики - нолики. Учитель находится на середине этапа. На каждом этапе находятся помощники, они следят за правильностью выполнения участниками заданий и правил игры. Капитаны команд с помощниками записывают результат своей команды на снегу лыжной палкой, в конце мероприятия подсчитывают результаты и сообщают их учителю.

Проведение. По сигналу учителя первые номера всех команд, в руках крестик или нолик, бегут свободным ходом без палок в центр, положив крестик или нолик в обруч, возвращаются к своей команде.

Как только первый участник положил крестик или нолик в обруч стартует второй участник каждой команды.

Команда, которая выложила крестики или нолики быстрее, считается победившей. После этого команды меняются сторонами и продолжают игру, в случае равенства очков, команды играют финальную игру.

Методические указания. Участники играют в «крестики-нолики», посоветовавшись с командой и выбрав тактику игры. Очередной участник может начать бег после того, как участник, убежавший

перед ним, положил крестик или нолик в обруч. Если участник потерял крестик или нолик, он должен подобрать его, и продолжить играть. Если участник не попал в обруч, он должен вернуться и исправить неправильное выполнение. Участники игры должны соблюдать технику безопасности и правильно выполнять задание.

ИГРА - «БОУЛИНГ»



Цель. Совершенствовать технику лыжных ходов без палок, развивать у обучающихся координационные способности.

Место проведения. Ровная открытая площадка с неглубоким снежным покровом.

Инвентарь. Кегли 10 шт., два мяча.

Подготовка. На двух площадках напротив каждой команды, на расстоянии 10 метров лежит мяч для боулинга, через 5 метров стоят пять кеглей. Участники девочки 5 класса против девочек 6 класса и мальчики 5 класса против мальчиков 6 класса. Участники выстраиваются на линии старта. Учитель находится на середине этапа. На каждом этапе находятся помощники, они следят за правильностью выполнения и считают сбитые кегли, вовремя возвращают мяч. Капитаны команд с помощниками записывают результат своей команды на снегу лыжной палкой, в конце мероприятия подсчитывают результаты и сообщают их учителю.

Проведение. По сигналу учителя первые номера всех команд, бегут свободным ходом без палок до мяча, взяв в руки мяч, сбивают одну из пяти кегель, выполняя один бросок, возвращается обратно, передав эстафету касанием правой руки и становится замыкающим в своей команде и т.д. Команда, которая сбивла больше кегель и выполнила эстафету быстрее, считается победившей.

Методические указания. Участник, готовясь к приему эстафеты, становится так, чтобы крепления его лыж не выдвигались вперед за линию старта. Не разрешается выбегать вперед за линию старта до момента передачи эстафеты касанием. Участники проходят свои этапы без палок. Участники игры должны соблюдать технику безопасности и правильно выполнять задание.

ЛИТЕРАТУРА

1. Фомин С.К. Лыжный спорт: Методическое пособие для учителей физической культуры и тренеров. - Киев.: Рад.шк., 1988. - 176с.
2. Современные тенденции конькового хода // «Лыжный спорт», 1998 № 4 - С.18-27. Филин В.П.,
3. Фомин Н.И. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 255с.
4. Чернов К.Л. Подготовка юных лыжников М.: Физкультура и спорт, 1997. - С.11

