ШКОЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «НА ЛЫЖИ!»

2024-2025 учебный год

ШКОЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «НА ЛЫЖИ!»

Персонализированная программа

Наставники: спортсмены, воспитанники спортивной школы «Полет» г. Арсеньева секции «Лыжные гонки», являющиеся учащимися МОБУ «СОШ №1»

Наставляемые: учащиеся среднего звена МОБУ «СОШ №1»

Цель: обучение лыжной подготовке (научить детей владеть разными способами передвижения на лыжах), формирование потребности в занятиях спортом.

Сроки реализации: в течение учебного года.

Ролевая модель: «ученик- ученик»

Форма реализации: групповая

Результат/ проектный продукт: учащиеся обучатся лыжной подготовке.

Ресурс взаимодействия: «Салют» лыжная база, «Синегорье» лыжный клуб, «Юность» стадион, «Бодрость» лыжная база.

Информационная карта

Ф.И.О. автора опыта (куратор), e-mail, телефон: Котельникова Ольга Юрьевна, kotelnikovaou@mail.ru, 89140664075

Наименование ОО, в котором работает автор опыта: МОБУ «Средняя общеобразовательная школа №1» г. Арсеньев, Приморский край

Должность: классный руководитель, учитель биологии

Стаж работы в должности: 24 года

Обучение способам передвижения на лыжах предполагает по мере овладения одним способом переходить к изучению другого, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует и специфике передвижения на лыжах. На уроках лыжной подготовки передвижение на лыжах совершается в течение всего занятия, не только во время обучения тому или иному способу, но и при передвижении к месту занятий, к учебному склону, при возвращении в школу. Как правило, рельеф местности при этом бывает самым разнообразным.

Сокращение подготовительных упражнений до минимума, выполняемых на месте, и их замена специальными упражнениями, направленными на овладение отдельными элементами техники лыжных ходов, а также организация одновременного обучения ступающему шагу, повороту переступанием и скользящему шагу позволяет повысить эффективность обучения. Дает возможность учащимся быстрее приобрести навык управления лыжами, почувствовать их вес, скольжение на них, сохранять параллельное положение лыж, научиться свободному передвижению.

Задачи:

1. Овладеть техникой передвижения на лыжах – лыжные ходы, спуски, подъёмы, торможение, повороты.

2. Развивать интерес к занятиям на лыжах (игры на лыжах).
3. Способствовать оздоровлению учащихся (пребывание на свежем воздухе – закаливание).
4. Развивать выносливость.

Рассматривая передвижение на лыжах как сложный навык, обычно выделяют в нем два компонента, которые учитывают при первоначальном обучении:

- ✓ Устойчивое равновесие при скольжении на узкой опоре (лыже);
- ✓ Определенную, порой непривычную, координацию движений различных способов ходов, спусков, подъёмов, поворотов, торможений.

Классификация лыжных ходов в школьной программе.

КЛАССИЧЕСКИЙ СТИЛЬ

Попеременные:	Одновременные:
Четырехшажный;	Бесшажный;
Двухшажный;	Одношажный: – основной вариант; – скоростной вариант;
	Двухшажный.

СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ (коньковые)

Попеременный	Одновременные:
двухшажный.	Двухшажный;
	Одношажный;
	Полуконьковый;

Последовательность обучения лыжным ходам:

Последовательность обучения лыжным ходам осуществляют, как правило, по следующей схеме:

1. упражнения на месте без лыж (в разминке);
2. упражнения на лыжах на месте;
3. упражнения при передвижении на лыжах на учебной лыжне.

Упражнения при передвижении на лыжах по пересеченной местности.

ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД

1. Имитация без лыж:

Стойка лыжника;

Пружинистое покачивание ног;

Имитация попеременной работы рук в одноопорном скольжении;

Имитация работы рук в стойке лыжника;

Из стойки лыжника перейти в одноопорное скольжение;

Упражнение «маятник»;

Упражнение «самокат» (учить отталкиванию с подседанием);

Имитация на месте хода в целом;

Шаговая имитация;

Шаговая имитация с палками за середину;

Прыжковая имитация.

2. Имитация на снегу:

Работа без палок (учить скользящему шагу);

Работа с палками за середину (палки горизонтально);

Имитация хода держа палки ниже рукоятки;

Упражнение «самокат»;

Использование хода с палками на различном рельефе.

ОДНОВРЕМЕННЫЙ БЕСШАЖНЫЙ ХОД

Учить слитной работе рук и ног. Цикл хода состоит из одновременного отталкивания и свободного скольжения:

Имитация хода на месте;

Локти прижаты к туловищу, отталкивание за счет наклона туловища.

ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ ХОД

(скоростной вариант)

Цикл хода состоит из одновременного отталкивания руками и одного скользящего шага (выполняется на два счета):

Выполнение под счет без палок;

Выполнение под счет с палками;

Выполнение слитно без палок;

Выполнение слитно с палками;

Использование на пологом подъёме.

(основной вариант)

Цикл хода состоит из одновременного отталкивания руками и одного скользящего шага:

Имитация на три счета;

Маятникообразный вынос палок;

Слитное выполнение;

Использование на различном рельефе.

ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД.

Цикл хода состоит из одновременного отталкивания и двух скользящих шагов. Применяется на равнине.

Имитация хода с остановкой в граничных позах;

Выполнение хода на три счета;

Имитация хода слитно;

Использование на различном рельефе.

ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД

(на лыжах)

Без палок на хорошо укатанном пологом склоне;

Перенос центра тяжести;

То же с отведением носка;

На повороте: влево – переступание левой ногой, правая – скользящим упором; вправо – переступание правой ногой, левая – скользящим упором;

По восьмерке.

ИНВЕНТАРЬ

Лыжи, как пластиковые, так и деревянные, выбираются по размеру в зависимости от роста и массы человека. На лыжах не должно быть царапин, перекосов, искривлений.

Длина лыж должна соответствовать росту занимающегося и длине руки до основания пальцев (середина кисти). Более точно размер лыж определить можно по таблице (для классических ходов).

Масса лыжника (кг).	75	50	55	60	65	70	75	80	85
Рост (см)	150	155	160	165	170	175	180	185	190
Длина лыж (см)	185	190	195	200	205	210	210	215	215

При коньковых способах передвижения лыжи могут быть на 10-20 см короче, но также должны соответствовать массе занимающегося (имеется в виду, продавливание колодки лыжи).

Лыжные палки должны быть:

Рост лыжника (см)	155-160	160-165	165-170	170-175	175-180	180-185
Длина палок (см)	120-125	125-130	130-135	135-140	140-145	145-150

Для конькового хода длина палок выше на 10-15 см.

Подготовка лыж к использованию

Деревянные лыжи необходимо просмаливать, что препятствует проникновению влаги и может служить грунтом для мази. При просмолке нельзя допускать перегрева, что может привести к искривлению лыж или обугливанию скользящей поверхности. Для сохранения весового прогиба лыжи сразу после просмолки связывают скользящими поверхностями внутрь и ставят между ними распорки (от 4 до 8 см).

Пластиковые лыжи подвергаются циклёвке (удалению ворса), чтобы скользящая поверхность была гладкой. Затем лыжи грунтуют грунтовым парафином или парафином для морозной погоды. Его вплавляют в поры лыж с помощью утюга. После остужают до комнатной температуры и металлической и пластиковой циклей снимают парафин со скользящей поверхности.

После каждого выхода мазь желательно снимать. Хранят лыжи в стеллажах.

Крепления

В настоящее время вышли из использования мягкие и полужесткие крепления. Для установки жесткого крепления необходимо:

1. Определить центр тяжести лыжи;
2. Установить ботинок-пятка по центру лыжи;
3. Привернуть, с помощью, шурупов крепление;
4. Проверить совпадение пятки ботинка с лыжей и привернуть подпятник.

Мази и парафины

Мази и парафины предназначены для улучшения скольжения лыж по снегу, сцепления лыж со снегом (чтобы не было отдачи) и предохранения лыж от преждевременного износа. Необходимо знать, что при тонком слое наложенной мази, лыжи лучше скользят, а при толстом сцепление прочнее.

Мази более низкой температуры скользят лучше. Есть мази, которые хорошо скользят, но плохо держат, и наоборот. Лучше, если лыжи будут смазаны ни одной мазью, а несколькими (двумя-тремя). Такая смазка называется комбинированной. Она заключается в следующем: носковая и пяточная части и желоб лыжи смазываются скользящей мазью, а середина – грузовая площадка (колодка) держащей мазью. Для коньковых ходов на лыжи наносят парафин на всю поверхность.

МАЗИ

Твердые	Жидкие	Полутвердые
голубые 0-10* зеленые 5-17* светло-зеленые 15-20* черные 15-30*	1. Голубая (0 и ниже) для старого крупнозернистого снега, наста, гололёда;	1. Фиолетовая (от 0 до – 2) для нового падающего снега
	2. Фиолетовая (0 и ниже) для старого крупнозернистого снега;	2. Желтая (от – 1 до – 4) для нового падающего мокрого снега
	3. Желтая (0 и выше) для старого и нового мокрого снега.	

ПАРАФИНЫ

(рассчитаны на температуру от 0 и выше).

фиолетовый (0 и выше);
голубой (от – 1 до – 10);
зеленый (от – 10 и ниже).

УЧАСТНИКИ ШКОЛЬНОГО ПРОЕКТА «НА ЛЫЖИ!»
2024-2025 год

Класс, группа	Учитель, тренер	Расписание занятий	Место
5 «А» 6 «А»	Филипова Евгения Олеговна, учитель физической культуры	Среда 13.45-15.10	«Юность» стадион
8 «Б» 9 «А» 9 «Б»	Жданова Татьяна Александровна, учитель физической культуры Котельникова Ольга Юрьевна, классный руководитель	Вторник 13.45-15.10	«Юность» стадион
9 «Б» 11 «И» 11 «Г»	Глотов Алексей Романович, учитель физической культуры	Суббота 10.00-15.00	«Салют» лыжная база «Синегорье» лыжный клуб «Юность» стадион «Бодрость» спортивная база
5 «Б» Юнармия	Мальченко Алёна Андреевна, классный руководитель	Суббота 11.00-12.00	«Юность» стадион
Спортсмены лыжники	Мигунов Сергей Степанович, тренер по лыжным гонкам, «Полет»	Воскресенье, 11.00-12.00	«Салют» лыжная база «Синегорье» лыжный клуб «Бодрость» спортивная база

План работы
осень - зима 2024-2025 год

Дата	Мероприятие	Место	Класс	Руководитель	Результат
17.09	Туристическая эстафета	СЮН	5 «А» 5 «Б»	Фир А.А, Мальченко А.А.	
26.09	Туристический поход	с. Обзорная	6 «А»	Филипова Е.О.	
04.12	Открытие лыжного сезона	«Салют» стадион	5 «Б», 6 «А», 8 «Б», 9 «Б», 10 «А» 11 «И» 11 «Г»	Мальченко А.А. Филипова Е.О. Абрамова А.Л. Котельникова О.Ю. Жданова Т.А. Захарьящева М.В. Перцева Е.Н.	
18.12	Тренировка по лыжной подготовке	«Синегорье» лыжный клуб	9 «Б»	Котельникова О.Ю.	
01.01	Мастер-класс, эстафета «Новогодняя лыжня»	«Юность» стадион	5 «А» 6 «А»	Фир А.А Филипова Е.О.	
05.01	Городской проект Юнармейцев «Лыжня зовет»	«Юность» стадион	5 «Б»	Мальченко А.А.	
07.01	Городские соревнования «Рождественская гонка»	«Синегорье» лыжный клуб	9 «Б»	Котельникова О.Ю.	
08.01	Игровая программа «Зимние забавы»	«Юность» стадион	3 «Б» 4 «А» 4 «Б» 5 «А» 5 «Б» 6 «А»	Жданова Т.А. Филипова Е.О. Котельникова О.Ю. Глотов А.Р.	
12.02	Всероссийская лыжная гонка «Лыжня России»	«Синегорье» лыжный клуб	6 «А» 5 «Б» 9 «Б» 11 «И»	Глотов А.Р. Котельникова О.Ю.	
10.03	Городской спортивный зимний праздник «Арсеньевская лыжня» (закрытие лыжного сезона), эстафета	«Салют» стадион	4 «А» 4 «Б» 5 «А» 5 «Б» 8 «Б» 11 «Г» 11 «И»	Глотов А.Р. Котельникова О.Ю.	