**Лыжная подготовка в начальной школе**

Лыжная подготовка в начальной школе имеет очень большое значение: в это время изучаются основы техники передвижения на лыжах, и от того, как будет построен процесс обучения, 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 не рекомендуется. 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 лыжным инвентарем. Необходимо объяснить и показать, как держать палки. 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.

**Программный материал**

**1 класс**

**Основы знаний (на каждом уроке**):

- для чего человеку нужны лыжи;

- как назывались первобытные лыжи, и как на них передвигались;

- правила безопасности при переноске лыж и при передвижении на них;

- названия, назначения и правила выполнения изученных упражнений на лыжах;

- лыжный инвентарь и одежда, их подготовка.

**Практический материал (16 час.):**

- построение в шеренгу и колонну, передвижение с лыжами, укладка на снег и одевание лыж, их очистка от снега (на каждом уроке);

- переступание на месте, передвижение переступанием вперед, назад и в сторону на лыжах (на каждом уроке);

- повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж (3-16 уроки);

- подъемы «лесенкой» и спуски в основной стойке (4-16 уроки).

Игры на лыжах:

- «Лесенка»;

-«Звездочка»;

- «Кто дальше?

**2 класс**

**Основы знаний (на каждом уроке):**

- основные типы современных лыж и их названия( 1 урок)

- правило безопасности при занятиях на лыжах

- назначение и правило изученных упражнений на лыжах

**Практический материал (18 час.):**

- повторение материала 1 –го класса (1-6 уроках)

- подъем “елочкой” и спуски в низкой стойке (7-16 уроки)

- спуски с поочередным подниманием лыж (8-17 уроки)

- скользящий шаг без палок (10-17 уроки)

- скользящий шаг с палками

- повороты переступанием в движении на выкате после спуска (11-17 уроки)

Игры на лыжах:

-«Кто дальше»;

-«Быстрый лыжник»;

-«Елочка»;

**Упражнения на развитие физических качеств:**

(на каждом уроке)

- передвижение на скорость на отрезках 20-30м х3-5 раз

- на выносливость (передвижение в равномерном темпе до 1км)

- на ловкость (стойки на одной лыже, игры и эстафеты, повороты)

Выполнение учебных нормативов:  
(передвижение на скорость 500м – мальчики 5 мин. 30сек; девочки – 6мин.)

**3 класс**

**Основы знаний (на каждом уроке):**

- правила безопасности при занятиях на лыжах

- названия, назначения и правила исполнения

**Практический учебный материал (18час.)**

- повторение материала 1-2 класса (1-7 уроки)

- подъем

- одновременное оттягивание палками при передвижении на

- одновременный ход с

**Игры на лыжах:**

-«Кто дальше» (3-7 уроки)

- «Пятнашки на лыжах» (7-10 урок)

- Эстафета на лыжах (11-14 уроки)

**Упражнения на развитие физических качеств:**

(на каждом уроке):

- на силу (передвижение одновременным бесшажным ходом 30-40м х3-4 раза)

- на быстроту (передвижение на скорость на отрезках 30-40м х3-4 раза)

- на выносливость (передвижение в равномерном темпе до 1,5м)

- на ловкость (спуски со сменой опоры, игры и эстафеты)

**Выполнение нормативов** (передвижение 500м – мальчики – 5 мин; девочки – 5 мин. 30сек.)

**4 класс**

**Основы знаний (на каждом уроке):**

- правила безопасности при занятиях на лыжах

- названия, назначения и правила выполнения изученных упражнений на лыжах

**Практический учебный материал (18час.)**

- повторный материал 1-2 классов (1-10 уроки)

- повороты переступанием в движении с активным оттягиванием лыжей (11-16 уроки)

- одновременный ход с подбеганием (12-17 уроки)

-**Упражнения на развитие физических качеств:**

(на каждом уроке)

- на силу (передвижение одновременным и попеременным бесшажными ходами на отрезках 40-50м х3-4 раза)

- на быстроту (передвижение на скорость на отрезках 40-50м х3-4 раза)

- на выносливость (передвижение в равномерном темпе до 2-х км)

- на ловкость (спуски в различных стойках, повороты в движении, игры и эстафеты на лыжах)

**Выполнение учебных нормативов на лыжах**(500м-мальчики – 4 мин. 30сек; девочки – 5мин)

**Требования к выпускникам начальной школы по лыжной подготовке**1. Знать виды лыж и их назначение.  
2. Знать правила безопасного поведения при занятиях на лыжах.  
3. Знать название изученных упражнений на лыжах и правила их выполнения.  
4. Уметь одеваться для занятий на лыжах.  
5. Уметь пользоваться лыжным инвентарем.  
6. Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагами.  
7. Уметь спускаться на небольших склонах в различных стойках.  
8. Уметь организовать и провести различные игры с группой товарищей.  
9. Уметь подниматься на отлогом склоне «лесенкой» и «ёлочкой».  
10. Выполнять учебный норматив (1000 м : мальчики – 4мин.30сек., девочки – 5мин.)