


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КИЛЬМЕЗСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
д. МАЛАЯ КИЛЬМЕЗЬ КИЛЬМЕЗСКОГО РАЙОНА
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

СОГЛАСОВАН

На заседании педагогического
совета МКОУ ДО Кильмезской
ДЮСШ д. Малая Кильмезь
Протокол № 6 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕН

Директор МКОУ ДО Кильмезской ДЮСШ
д. Малая Кильмезь  В.Л. Грязев

2023г.

Приказ № 32/1 от 30.08.2023г..



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации программы – 1 год

д. Малая Кильмезь

2023 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный лыжник» (далее программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодёжи»
4. Распоряжение Министерства образования Кировской области № 835 от 30.07.2020 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Кировской области»
5. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
6. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
7. Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих Программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Министерством образования и науки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09–3242);
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Устав Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования Кильмезской детско-юношеской спортивной школы д. Малая Кильмезь Кильмезского района Кировской области;

Направленность программы: Физкультурно-спортивная.

Актуальность и значимость программы.

Дополнительное образование детей – целенаправленный процесс обучения, воспитания, развития личности посредством реализации дополнительных образовательных программ, оказание дополнительных образовательных услуг и информационно-образовательной деятельности в интересах личности и государства.

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр и программу физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

На учебных занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота,

координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка.

Актуальность программы состоит в том, что занятия лыжными гонками становятся все более востребованными. Популярность этих занятий обусловлена теми процессами, которые характерны для современного этапа развития лыжного спорта в России. Материалы, представленные в программе, способствуют формированию потребности и интереса детей в систематических занятиях лыжными гонками.

Новизна.

Новизна программы определяется преемственностью и новизной подходов в построении и реализации моделей включения детей в систематические занятия спортом на основе изучения опыта организации тренировочных занятий с юными лыжниками-гонщиками на различных этапах подготовки. В программе представлены основные разделы базового уровня подготовки юных спортсменов.

Педагогическая целесообразность программы.

На современном этапе развития общества программа отвечает запросу обучающихся и их родителей. Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня обучающихся, отражает основные принципы подготовки.

Формы, методы и приемы, используемые в ходе реализации данной программы, подобраны в соответствии с её целью, задачами и способствуют эффективной организации образовательного процесса.

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучения детей, прежде всего, обусловлена доступностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения способов передвижения на лыжах.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 12 лет. Прием детей осуществляется на основании заявления родителей и медицинской справки. Объем программы – 84 часа. Количество учащихся: 15-25 человек. Срок освоения 1 год. Форма обучения очная.

Организация образовательного процесса

этап обучения	кол-во часов в неделю	кол-во занятий в неделю	минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	минимальная наполняемость группы (кол-во человек)	максимальная наполняемость группы (человек)
1 год обучения	4	2	7	15	25

Особенности организации образовательного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые теоретические и практические занятия
- Календарные соревнования
- Учебные и товарищеские игры
- Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов
- Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Для организации и ведения занятий используется спортивный зал, открытая спортивная площадка, тренажерный зал, лыжная трасса.

2. Цели и задачи программы

Цель программы:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям лыжными гонками, освоение способов передвижения на лыжах, формирование навыков здорового образа жизни, социализации обучающихся.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование начальных сведений о самоконтроле;
- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание элементарных навыков судейства;
- воспитание умения заниматься самостоятельно.

3. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	3	3	-	зачет
2	ОФП	20	2	18	Контрольные испытания
3	ОРУ «Зарядка лыжника»	26	2	24	Контрольные испытания
4	Подготовительные и специальные упражнения для лыжников.	28	1	27	Контрольные испытания
5	Промежуточная аттестация	3	-	3	Протокол
6	Физкультурные и спортивные мероприятия	4	-	4	

Итого	84	8	76	
-------	----	---	----	--

Содержание учебного плана.

Теоретическая часть.

Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Требования, предъявляемые к месту занятия, инвентарю, одежде занимающегося. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

ОФП

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Общеразвивающие упражнения на месте

1. И.п.-о.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.
2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 - выпрямить руки вверх, 4 - И.п.
3. И.п.- правая рука вверх, левая вниз. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 - то же левая вверх.
4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 - разноименные круговые вращения руками в другую сторону.
5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 -повороты туловища вправо, 3,4- повороты туловища влево.
6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 - наклоны вправо, 3,4 - наклоны влево.
7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 - наклоны вперед, 4 - И.п.
8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 - И.п.
9. И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 - перенос центра тяжести на левую ногу.
10. И.п.- выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 - смена положения ног прыжком.
11. И.п.- стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 - И.п, 3 - мах левой ногой к правой ноге, 4 - И.п.
12. И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 -прыжок, руки в исходное положение.

ОРУ на месте в парах

1. И.п. - стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки внизу.

1-руки в стороны, 2- руки вверх, встать на носки, 3- руки в стороны, опуститься на пятки, 4- и.п.

2. И.п. - стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в верх. 1,3 - первый партнёр выполняет наклон вперёд. 2,4 - второй партнёр выполняет наклон.

3. И.п.- стоя спиной друг к другу взявшись под руки. 1,3 - первый партнёр выполняет наклон вперед, 2,4 - второй партнер выполняет наклон вперёд.

4. И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в верху.1,3 - наклон вправо, 2.4- наклон влево.

5. И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечах партнера. Наклоны вперед с помощью партнера.

6. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в низу. Круговые вращения с поворотами.

7. И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги вместе, руки на плечах партнера Наклоны вперед с помощью партнера.

8. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за предплечья партнера. Круговые вращения с поворотами.

9. И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги в широкой стойке, руки в стороны, сцеплены в замок. Повороты туловища вправо, влево.

10. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за локти партнёра. Круговые вращения с поворотами.

11. И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверху. 1, 3- выпад вперед правой ногой, 2,4 - выпад вперед левой ногой.

12. И.п. - присед на правой, левая в сторону, лицом друг к другу, взявшись за руки. Перенос центра тяжести с одной стороны в другую.

13. И.п.- правая (левая) рука одного партнера в руке второго. Повороты с имитацией метания мяча, с шага левой (правой) ногой в сторону метания.

Общеразвивающие упражнения «Зарядка лыжника»

1. Ходьба на месте с махами руками.

2. В стойке ноги, врозь пружинящие полуприседы с различными положениями рук.

3. Наклоны туловища в стороны, вперед, назад, руки на пояс.

4. Круговые движения руками вперед, назад.

5. Поочередные выпады вперед, руки в стороны.

6. Прыжки со сменой положения ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук.

Упражнения с набивным мячом

1. И. п. - ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 - 2. - Поднять мяч вперед - вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 - 4. - и. п. Повторить 4 - 5 раз.

2. И. п. - стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 3. Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. - И. п. Повторить 4 - 6 раз.

3. И. п. - сидя ноги скрестно мяч у груди. 1. - Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. - И. п. То же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз.

4. И. п. - лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1 - 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3 - 4. - И. п. Повторить 4 - 6 раз.

5. И. п. - лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1-3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх. 4. - И. п. Повторить 3 - 4 раза.

6. И. п. - ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1- 4. - Круговое вращение туловищем влево - вперед, вправо - назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз.

7. И. п. - основная стойка, мяч у груди. 1. - Толкнуть мяч вверх, встать на одно колено. 2. - Поймать мяч прямыми руками над головой. 3. - Сгибая руки, опустить мяч за голову. 4. - Бросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и. п. Повторить 3 - 4 раза.
8. И. п. - ноги врозь, мяч у груди. 1- 2. - Выпрямляя руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх. 3-4. - Во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками, вернуться в и. п. Повторить 3 - 4 раза.
9. И. п. - основная стойка, мяч лежит у носков стоп. 1. - Прыгнуть через мяч вперед. 2. - Прыгнуть через мяч назад. 3. - Прыгнуть через мяч влево. 4. - Прыгнуть через мяч вправо. Повторить 4 - 5 раз.
10. И. п. - ноги врозь, мяч зажат между стопами. 1. - Резко сгибая ноги вперед, подбросить мяч вверх. 2. - Поймать его руками. 3. - И. п. Повторить 7 - 8 раз.
11. Продвигаясь вперед, толкать правой и левой рукой мяч от плеча, ловя его на ходу, 30 - 40 сек. в среднем темпе.

Упражнения с малым (теннисным) мячом

1. И. п. - ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1. - Поднять руки вверх, прогнуться. 2. - Сгибая руки, шею. 3. - Выпрямить руки вверх, присесть. 4. И.п. Повторить 6 - 8 раз.
2. И. п. - ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз. 1 - 2. - Выпустить мяч из руки и после отскока, поворачивая туловище налево, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз.
3. И. п. - лежа на животе, мяч в обеих руках сверху. 1 - 2. - Прогнуться, руки с мячом за голову. 3 - 4. - И. п. Повторить 6 - 8 раз.
4. И. п. - основная стойка, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. - Поднять левую ногу вперед. 2. - Ударить мячом о пол под ногой так, чтобы мяч отскочил немного вправо. 3. - Опуская ногу, поймать мяч правой рукой. То же под другой ногой. Повторить 6 - 8 раз.
5. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. - Поднять прямые ноги и, опуская руки, переложить мяч под коленями из левой руки в правую. 2. - Опустить ноги, руки в стороны (мяч в правой руке). 3 - 4. - То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. Повторить 6 - 8 раз.
6. И. п. - ноги шире плеч, руки вперед, мяч в левой руке. 1. - Разжать пальцы, выпустить мяч из левой руки и, быстро приседая, поймать его двумя руками у самого пола. 2. - Выпрямиться. То же правой рукой; то же, ловя мяч одной рукой. Повторить 6 - 8 раз.
7. И. п. - упор лежа, мяч на полу между руками. 1. - Взять мяч левой рукой и, поворачивая туловище налево, в упор лежа боком, поднять левую руку с мячом вверх. 2. - То же правой рукой. Повторить 6 - 8 раз.
8. И. п. - основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1. - Поднять вперед левую ногу, правая рука вперед, мяч на ладони левой, отведенной в сторону. 2. - Присесть на правой ноге, удерживая мяч на ладони. 3. - Встать, удерживая мяч на ладони. 4. - И. п. То же другой рукой. Повторить 6 - 8 раз.
9. И. п. - стоя, зажать мяч между ступнями. 1. - Прыгнуть, подбросив мяч ногами вверх - вперед, и поймать обеими руками. 2. - И. п. То же, поочередно ловя мяч каждой рукой. Повторить 6 - 8 раз.
10. И. п. - основная стойка, мяч у груди в обеих руках. 1. - Руки вверх, подняться на носки, прогнуться. 2. - Руки на грудь. 3. - Наклониться вперед, руки внизу, коснуться мячом пола. 4. - И. п. Повторить 6 - 8 раз.

Подготовительные упражнения для лыжников-гонщиков

Прыжковые упражнения.

- 1-я группа: одинарные прыжки на обеих ногах (вперед, в длину, назад, вправо, влево; то же с поворотом на 180 и 360°, вверх с поворотом на 180 и 360°);
- 2-я группа — многократные прыжки на обеих ногах («лягушка» — вперед, из стороны в сторону, колени врозь, пятки вместе, взявшись руками за пятки изнутри);

3-я группа — многоскоки с ноги на ногу типа тройных прыжков (тройной, пятерной, десятерной, 30 многоскоков, прыжки-многоскоки вперед на 100 и 200 м; то же, но в сторону в приседе — 50 — 100 м, из и. п. ноги вместе, без маха и с махом согнутой ногой, отведенной назад).

При выполнении прыжков можно использовать дополнительные препятствия: барьеры, скамейки, песчаные покрытия, канавы и т. д.

Специальные упражнения.

1. И. п. — полуприсед. Расслабить одну ногу и, смещаясь вперед, как можно позже подставить маховую ногу под падающее туловище, отталкиваясь опорной ногой. Выпрямить ногу до конца, стараясь позже оторвать от земли. Приставить ногу и выполнить то же с другой ноги.
2. И. п. — полуприсед, стоя на одной ноге, другая, согнутая под прямым углом, отведена назад. Начать движение не с маха ногами, а со смещения вперед и отталкивания опорной ногой.
3. Упражнение в целом.
4. Упражнение с сопротивлением партнера, упирающегося спереди в плечи (выполнять движение за счет отталкивания и не вымахивать вперед голень и стопу).
5. Пригибная ходьба вперед с амортизатором, закрепленным за пояс или за плечи. Партнер идет сзади, удерживая выполняющего.
6. Пригибная ходьба вперед-в сторону под углом 45°.
7. Пригибная ходьба в максимальном темпе с развернутыми носками наружу.
8. Выпад вперед-в сторону с поворотом туловища, касаясь правым локтем пола у середины левой стопы.
9. Ходьба выпадами скрестным шагом.
10. Отталкивание правой. И.п. - полуприсед. Смещение туловища влево при отталкивании правой, левая ставится под смещающееся туловище. Правую приставить рядом с левой.
11. Отталкивание правой при маховом движении левой. И. п. — полуприсед на правой ноге, левая сзади скрестно. Смещение, мах левой и отталкивание правой.
12. То же. И. п. - полуприсед на левой, правая в сторону, ставя ее скрестно через левую близко к стопе и сразу смещаясь, выполнить отталкивание влево.
13. Отработка отталкивания левой. И.п.-полуприсед, ноги вместе, смещение влево, отталкивание левой, переступая правой через левую. Приставить левую к правой.
14. Отталкивание левой при маховом движении правой. И. п. - полуприсед, правая прямая в сторону. Сгибая правую, сместить туловище влево, правую пронести скрестно перед левой, левую выпрямить. Продольная ось туловища параллельна оси стопы. Приставить левую и принять и. п.

Методические указания.

При выполнении упражнений надо сочетать отталкивание со смещением и махом ноги, полностью выпрямлять толчковую ногу. Не спешить отрывать стопу толчковой ноги, стопа при подтягивании расслаблена.

Координационная лесенка для бега - это один из самых распространенных и эффективных тренажеров для тренировок спортсменов во многих видах спорта.

Его использование помогает значительно улучшить быстроту, баланс, координацию, разнонаправленную скорость и ускорение. Лесенка состоит из прочных нейлоновых лент и 9, 16-ти гибких (4 или 8 метров) пластиковых поперечен. 40 см — ширина лестницы, 50 см - расстояние между планками.

Упражнения на TRX способствуют развитию всех мышц, объединяя в единое целое стабильность, подвижность, силу и гибкость. Основной аспект этих тренировок - упор на гармоничное и эффективное развитие мышц-стабилизаторов.

Гимнастический мяч (фитбол) - это прочный резиновый упругий мяч, который применяется для физических и оздоровительных упражнений, исправления нарушений осанки.

Упражнения с гимнастическим колесом способствуют эффективной прокачке мышцы брюшного пресса, а также укрепляют мышцы плеча, внешней поверхности бедра и мышцы голени. Они способствуют укреплению мышц спины.

Общие методические указания

В ходе обучения необходимо исходить из возрастных особенностей и подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ.

ОРУ на лыжах

Комплекс упражнений (с лыжными палками и без них) для овладения умением катания на лыжах

- И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.
- И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону на 4 счета.
- И. п. — стоя на лыжах - ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать.
- И. п. — стоя на лыжах - ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания, ноги выпрямляться в коленях полностью. Палки назад лапками вверх.
- И. п. — стоя на лыжах - ноги на ширине плеч. Поочередное поднимание носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.
- И. п. — стоя на лыжах - ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу. Палки на весу лапками назад.
- И. п. — стоя на лыжах - ноги на ширине плеч. Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без на палки.
- И. п. — стоя на лыжах - ноги на ширине плеч. Стоя на слегка согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище вперед совершаем попеременные махи руками вперед до уровня глаз и назад до уровня бедер.
- И. п. — стоя на лыжах - ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжению на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.
- И. п. — стоя на лыжах - ноги на ширине плеч. Поочередные махи вправо и влево с опорой на палки и без. Поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону.
- И. п. — стоя на лыжах - ноги на ширине плеч. Упражнение «солнышко». Поворот на 360 градус переступанием вокруг пяток лыж сначала в правую сторону, затем в левую сторону. Также и относительно носков лыж.
- И. п. — стоя на лыжах - ноги на ширине плеч. Поворот махом правой или левой лыжи. Махом через лыжу вперед и назад, а также прыжком с опорой на палки и без них.
- И. п. — стоя на лыжах - ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.
- И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног
- И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — поставить правую лыжу на пятку; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поставить левую лыжу на пятку; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.
- И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — отвести правую ногу максимально назад; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой ногой.

- И. п. — стоя на лыжах, лыжные палки произвольно. На счет «раз» — повернуть правую лыжу на 90°; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой лыжей.

Подвижные игры.

Футбол, регби, эстафеты.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов.

4. Планируемые результаты

Данная программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия, а также, с группой товарищей;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории лыжных гонок;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- закрепление навыка правильного выполнения имитационных упражнений, способствующих становлению техники лыжных ходов;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях на лыжах и правила его предупреждения.

5. Календарный учебный график

месяц	недели	Тема	часы
сентябрь	1	Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях в лесу, на спортивной площадке и тренажерном зале. Комплекс ОФП (упражнения для рук, туловища, ног). Подвижные игры	4
	2	Комплекс ОФП, кроссовый бег Подготовительные упражнения, для изучения техники многоскоков. Подвижные игры	4
	3	Комплексы упражнений для развития координации движений Контрольные испытания. Подвижные игры	4

октябрь	4	Кроссовый бег, комплекс ОФП. ОРУ с набивными мячами. Комплексы упражнений для развития координации движений. Подвижные игры	4
ноябрь	5	Кроссовый бег, комплекс ОФП. ОРУ с теннисными мячами, «Зарядка лыжника». Футбол	4
	6	Кроссовый бег. Закрепление выученных комплексов упражнений по ОФП Подвижные игры	4
	7	Теоретическое занятие по способам передвижения на лыжах Упражнения с гимнастическим колесом. Изучение упражнений с имитационной резиной.	4
декабрь	8	Вводное занятие по лыжной подготовке (знакомство с лыжной трассой, лыжным инвентарем, требованиями к одежде лыжника. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на лыжах.	4
	9	Теоретическое занятие по технике лыжных ходов. Комплекс по СФП. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на лыжах.	4
	10	Теоретическое занятие по технике лыжных ходов. Комплекс по СФП. Подготовительные упражнения для изучения прыжковой имитации. Закрепление полученных навыков.	4
январь	11	Обучение начальным навыкам передвижения на лыжах (упражнения на месте, в движении). ОРУ на лыжах. Подвижные игры на лыжах	4
	12	Закрепление полученных навыков передвижения на лыжах. Обучение горнолыжной технике. Эстафеты на лыжах	4
февраль	13	Закрепление полученных навыков Совершенствование ранее изученного материала. Обучение стойкам спусков с горы с элементами игры	4
	14	Обучение поворотам на лыжах в движении, торможение, технике передвижения на лыжах классическим ходом. Подвижные игры на лыжах.	4
март	15	Закрепление полученных навыков передвижения на лыжах. Обучение поворотам на лыжах в движении, торможение. Подвижные игры на лыжах	4
	16	Контрольные нормативы. Обучение поворотам на лыжах в движении, торможение. Подвижные игры на лыжах	4
апрель	17	Кроссовый бег, комплекс ОФП. ОРУ «Зарядка лыжника». Футбол. Подвижные игры.	4
	18	Кроссовый бег. Закрепление выученных комплексов упражнений по ОФП Подвижные игры	4
май	19	Кроссовый бег, комплекс ОФП. Упражнения на координационной лесенке Подвижные игры	4
	20	Кроссовый бег. Комплекс по СФП. Подвижные игры. Итоговая аттестация.	4
	21	Закрепление полученных навыков Совершенствование ранее изученного материала. Итоговое занятие.	4
Итого: 84 ч			

6. Условия реализации программы.

Материально-технические условия реализации программы.

Занятия проводятся в лесу, на спортивной площадке, в тренажерном зале и на лыжной трассе. В подготовительном периоде на тренировочных занятиях используются мячи

(теннисные, набивные, фитбол), скакалки, имитационная резина, лыжные палки, гимнастическая лесенка, гимнастическое колесо, тренажер ТКХ. В снежный период подготовки занятия проводятся на лыжах и в тренажерном зале.

Информационное обеспечение. Ноутбук. Планшет. Учебные видеофильмы с записями мастер классов. Специализированные журналы, книги.

Кадровое обеспечение. Тренер-преподаватель, имеющий среднее специальное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающий знаниями и практическими умениями вида спорта, стремящийся к профессиональному росту.

Спортивное оборудование и инвентарь

палки для лыжных гонок – 15 пар;
лыжи гоночные - 15 пар;
ботинки лыжные – 15 пар;
крепления лыжные – 15 пар;
эспандер лыжника -15 шт;
секундомер – 1 шт;
скамейка гимнастическая – 2 шт;
стенка гимнастическая – 1 шт;
станок для подготовки лыж – 1 шт;
мяч футбольный – 1 шт;
набивные мячи (от 1 до 5 кг) комплект – 1 шт;
рулетка металлическая – 1 шт;
электромегафон – 1 шт.

Требования безопасности

1. Требования безопасности перед началом занятий:

- проверить подготовленность лыжни или трассы.
- проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.
- надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

2. Требования безопасности во время занятий:

- начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.
- соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30 м.
- при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
- следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.
- во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

3. Требования безопасности при аварийных ситуациях:

- при поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к школе.
- при первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- при получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4. Требования техники безопасности по окончании занятий.

- проверить по списку присутствие всех учащихся.
- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

7. Формы аттестации и оценочные материалы (система мониторинга).

Мониторинг - это процесс непрерывного научно обоснованного, слежения за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора образовательных целей, задач и средств их решения. Системой мониторинга в данной рабочей программе является: достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Методы проведения мониторинга:

Наблюдение - это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях.

Беседа - метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации. По форме беседа может представлять собой стандартизированный опрос, характеризующийся заранее определенным набором и порядком вопросов. Свободный опрос по форме приближается к обычной беседе и носит естественный, неформальный характер.

Формы и сроки проведения промежуточной аттестации:

- участие в соревнованиях между друг другом;
- участие в районных соревнованиях;

В период с 23 по 28 декабря (промежуточная контроль) и с 20 по 25 мая (итоговая аттестация) проводится по двум направлениям в форме зачета: физическая и специальная подготовка.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

№ п-п	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
Общая физическая подготовка								
1.	Бег 30м (сек)	7	7.5	6.8	5.6	7.6	7.3	5.8
		8	7.1	6.6	5.4	7.3	6.8	5.6
		9	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		10	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2.	Бег 60 м (сек)	7	Без учета времени					
		8						
		9	11,8	11,2	10,6	12,2	11,6	10,8
		10	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
3.	Прыжок в длину с места (см)	7	100	130	155	90	120	150
		8	110	140	165	100	135	155
		9	145	155	165	135	145	155
		10	155	165	175	145	155	165

4.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	1	2	4	2	7	12
		8	1	3	4	3	9	14
		9	1	4	5	3	10	16
		10	1	4	5	4	12	18
5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	7	10	11	12	9	10	11
		8	10	11	12	9	10	11
		9	12	14	16	8	11	14
		10	14	16	18	10	14	16
Специальная физическая подготовка								
1.	Льжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	7	10.00	9.30	9.00	11.00	10.30	10.00
		8	9.30	9.00	8.30	10.00	9.30	9.00
		9	9.00	8.30	8.00	9.30	9.00	8.30
		10	8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30

Условия выполнения контрольных испытаний:

1. Бег 30 м, 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

Оборудование: Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30, 60 метров, финишная отметка, стартовый флажок.

Описание теста:

По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии и в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились, даётся сигнал стартера.

2. Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста:

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен. Разрешается две попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3. Отжимание в упоре на руках (для оценки уровня силовой выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и

ног).

И.п.- упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание - до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий.

4. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.п. - вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний.

Оценка специальных физических качеств включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. Критерием, служит минимальное время.

Оценка технической подготовки включает правильное выполнение попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, техника преодоления спусков, поворотов, подъемов, торможения («сдано», «не сдано»).

8. Показатели результативности освоения программы.

В конце обучения, обучающиеся должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

Знать:

правила поведения на занятиях в зале и на воздухе, технику безопасности; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, гигиену спортсмена, самоконтроль;

историю возникновения лыжного спорта, понятие о лыжных гонках, как о виде спорта, правила соревнований по лыжным гонкам;

влияние физической нагрузки на организм занимающихся, понятие о правильном дыхании, осанке;

Уметь:

самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, основные культурно-гигиенические навыки, адаптироваться к командной игре;

соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;

помогать друг другу и тренеру во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты;

быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Демонстрировать двигательные умения и навыки:

В области избранного вида спорта:

овладение основами техники и тактики в лыжных гонках;

приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

повышение уровня функциональной подготовленности;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

В ходьбе, беге, прыжках, равновесиях:

правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках;

с максимальной скоростью бегать до 60 м, бегать в равномерном темпе до 7 мин;

быстро стартовать из различных исходных положений;

лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, сохранять равновесие на гимнастической скамейке с остановкой после ходьбы, бега;

делать общеразвивающие упражнения с предметами и без, под счет, показ и самостоятельно.

В строевых, гимнастических и акробатических упражнениях:

ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;

выполнять строевые упражнения (построения в I шеренгу, перестроения в колонну, 2 колонны;

выполнять команды "Равняйся!", "Смирно!", "Направо!", "Кругом!" и т. д.);

принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;

выполнять висы (вис спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног, подтягивание в висячем положении, вис на согнутых руках) и упоры (на полу, гимнастической скамейке);

в положении наклона туловища вперед (ноги прямо) касаться ладонями пола; выполнять махи ногой до уровня плеча.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, ловлей и передачей мяча;

играть в изученные подвижные игры с элементами спортивных игр.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей (табл. 1).

Основной показатель результативности образовательной программы - выполнение в конце обучения программных требований по уровню подготовленности обучающихся.

9. Методические материалы

Методический подход в организации учебного процесса.

Современный педагог должен владеть:

а) научными методами сбора и переработки, фиксации и хранения необходимой информации;

б) научными методами диагностики юных воспитанников, процесса их обучения и воспитания;

в) научными методами организации педагогического труда.

Умение донести до учащихся перспективу будущих достижений, сделать ее близкой и понятной - основной элемент организации труда педагога.

Основные принципы обучения.

1. Принцип наглядности- предусматривает формирование у занимающихся точного чувственного образа (модели деятельности) техники, тактики, проявляемых физических способностей не только по зрительным ощущениям, но главным образом, по совокупности ощущений, поступающих с других органов чувств: слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц. У обучающихся появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.

2. Принцип доступности и индивидуализации предусматривают определение стимулирующей меры трудности педагогического задания в процессе физического воспитания, учитывая особенности возраста, пола, состояния здоровья и уровня подготовленности.

3. Принцип систематичности требует, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно и последовательно. Он предусматривает оптимальную вариативность используемых средств, методов, нагрузок, форм организации занятий, условий их

проведения, что является несомненно объективной предпосылкой всестороннего и гармоничного развития ребенка.

4. Принцип прогрессирувания: усложнение заданий, увеличение объёма нагрузок с начала учебного года с более высокого исходного уровня обеспечит рост технико-тактического мастерства занимающихся.

Методы обучения на занятиях.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

Словесный. Создает у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядный. Применяется в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Этот метод помогает создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практический метод упражнений предусматривает многократное их повторение.

Игровой. Активизирует внимание, улучшает эмоциональное состояние обучающихся.

Равномерный. Непрерывное выполнение упражнения с постоянной интенсивностью.

Переменный. Непрерывное выполнение упражнения с переменной интенсивностью.

Круговой тренировки. Предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей обучающихся.

Методика обучения способам передвижения на лыжах

Одновременный бесшажный классический ход

Задача 1. Создать представление о технике одновременного бесшажного классического хода.

Средства: Краткий рассказ о технике одновременного бесшажного хода.

1. Показ в сочетании с объяснением хода в целом, затем с акцентом на специфике двигательных действий только руками и туловищем, после этого демонстрация разновидности хода с подниманием на носки при махе руками.

2. Передвижение одновременным бесшажным ходом под уклон в замедленном темпе (опробование).

Задача 2. Обучить технике отталкивания палками.

Средства:

1. Имитация бесшажного хода на месте без палок, затем с удержанием палок на весу.

2. Выполнение бесшажного хода на два счёта:

И.П. - руки поднять до уровня глаз, слегка согнуть в локтевых суставах, палки на весу штырьками назад;

«раз» - поставить палки на снег, выполнить отталкивание ими с одно-временным наклоном туловища и прокатом на двух лыжах;

«два» - плавно выпрямить туловище и вернуться в И.П., выполняя при этом маховые движения руками вперед.

3. Передвижение бесшажным ходом с акцентом на мощном отталкивании и затем мах руками при наклоне и разгибании туловища соответственно.

4. Прохождение отрезков длиной около 50 м с заданной частотой одновременных отталкиваний руками, в том числе в игровой форме.

Попеременный двухшажный классический ход

Этап начального обучения по формированию базовой структуры движений лыжника проходят при освоении со снежной средой, овладении лыжным инвентарём.

В дальнейшем обучении основное внимание должно быть сосредоточено на овладении правильным отталкиванием ногами и руками. Сначала добиваются легкости хода, далее отработывают стремительность отдельных действий и всего хода в целом. С достижением легкости и стремительности повышают мощность толчковых движений, добиваются их оптимального сочетания с маховыми действиями и скольжением на лыже.

Задача 1. Обучить быстрому подседанию и отталкиванию ногой.

Средства:

1. Передвижение на лыжах при благоприятных внешних условиях без палок, палки за середину, палки сзади за спиной с акцентом на быстром подседании и активном выносе маховой ноги.
2. Передвижение на лыжах при разных внешних условиях, включая и разбитую лыжню, с акцентом на быстром, неглубоком подседании и толчке ногой.
3. Передвижение на лыжах без палок, затем с палками, обращая внимание на быстрое отталкивание ногой за счёт её активного выпрямления в коленном суставе и заключительного движения стопой.
4. Передвижение с акцентом на быстром и сильном толчке ногой в заданном ритме (по сигналу тренера, с помощью звуколидера).

Задача 2. Освоить устойчивое равновесие на скользящей опоре при скольжении на лыже в сочетании с отталкиванием ногой.

Средства:

1. Передвижение на лыжах без палок с акцентом на удлиненном скольжении на одной лыже, во время которого вес тела переносят преимущественно на пятку опорной ноги.
2. Повторить упр. 1, но с работой руками, при постановке палки загрузить пятку опорной ноги.
3. Передвижение на лыжах за счёт сильного маха ногой и рукой в сочетании с отталкиваниями лыжей и палкой, используя различные внешние условия, включая неблагоприятные.
4. Игры и игровые упражнения в передвижении на лыжах попеременным двухшажным классическим ходом.

Задача 3. Совершенствование техники попеременного двухшажного классического хода.

Средства:

1. Передвижение на лыжах с акцентом на махе и отталкивании ногой «на взлёт», как бы заряжаясь перед финальным усилием при разгибании ноги во всех суставах.
2. Передвижение на лыжах за счёт маха и активного попеременного отталкивания руками, которое завершается их полным выпрямлением.
3. Передвижение с акцентом на рациональном скольжении на лыже, добиваясь мягкой постановки лыжи и плавного переноса на неё массы тела.
4. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом с различной скоростью во всем диапазоне условий скольжения.
5. Совершенствование техники хода в соревновательных условиях.

Методика обучения стойкам спусков на лыжах

В зависимости от степени сгибания ног и угла наклона туловища, принимаемые лыжником при спуске стойки, подразделяют, как известно, на высокие, средние и низкие. Высокая стойка характеризуется небольшим наклоном туловища и сгибанием ног в коленных суставах. При этом руки опущены и полусогнуты в локтевых суставах, кисти располагаются чуть впереди коленей, палки обязательно держат штырьками сзади туловища. Средняя (основная) стойка обеспечивает значительно меньшую силу лобового сопротивления за счёт несколько большего сгибания ног в коленных суставах и наклона туловища почти параллельно склону. Аэродинамические показатели улучшаются также

большим сгибанием рук в локтевых суставах с небольшой подачей их вперёд. Кисти по-прежнему удерживают палки штырьками сзади туловища.

Вариантом средней стойки является стойка отдыха, при которой лыжник несколько выпрямляет ноги в коленях, увеличивает наклон туловища, опирается предплечьями на бедра и почти соединяет кисти рук. Такое положение создает оптимальные условия для снижения степени напряжения мышц туловища, ног и рук, следовательно, относительного восстановления организма. Стойке отдыха отдают предпочтение прежде всего лыжники-любители с целью достижения наибольшего оздоровительного эффекта от занятий лыжами. В средней стойке для большей устойчивости лыжник иногда выдвигает одну ногу вперёд, больше нагружая массой тела или впереди, или сзади расположенную ногу. По этому признаку различают переднюю (больше нагружена выдвинутая вперёд нога) и заднюю (больше нагружена отставленная назад нога) стойки спуска.

Низкая стойка предполагает прохождение спуска в низком приседе с наибольшим сгибанием ног в коленных суставах, при наибольшем наклоне туловища вперёд параллельно склону, с вытянутыми вперёд руками. Палки прижимаются к туловищу и направлены назад обязательно штырьками за туловищем.

Задачи:

1. Создать представление о стойках спуска со склона.
2. Научить различным стойкам спуска.
3. Совершенствование техники способов спуска с различных склонов.

Средства:

1. Раскрыть технику различных стоек спуска.
2. Демонстрация стоек спуска в сочетании с объяснением различий в положении частей тела в каждой из них.
3. Имитация на месте средней (основной), высокой и низкой стоек спуска с акцентом на положении туловища, ног и рук в каждой разновидности.
4. Спуски с пологого склона в различных стойках, в том числе с разведением рук в стороны.
5. Спуски со склона постепенно возрастающей крутизны, используя различные стойки.
6. Спуски со склона с многократным переходом из одной стойки в другую, включая игры и игровые упражнения.
7. Спуски со склона с использованием варианта стойки, адекватного внешним условиям спуска.
8. Спуски со склона с изменением ширины постановки лыж - от широкой до более узкой.
9. Многократные спуски в основной стойке с выдвиганием одной ноги вперёд для сохранения более устойчивого равновесия.
10. Многократные спуски в передней и задней стойках при большей нагруженности массой тела, выдвинутой вперёд или отставленной назад ноги соответственно.
11. Совершенствование техники стоек спуска с крутых склонов на высоту скорости, в том числе в соревновательных условиях.

Техника и методика обучения торможению на лыжах

Начальное обучение различным способам торможения проводится на месте, затем в движении на хорошо подготовленном небольшом по крутизне склоне.

Торможение «упором».

Задачи:

1. Создать представление о технике торможения упором.
2. Обучить торможению упором.
3. Совершенствование техники торможения упором.

Средства:

1. Краткий рассказ о специфике двигательных действий при торможении упором.

2. Демонстрация техники торможения упором в сочетании с объяснением.
3. Имитация на месте положения лыж в положении упора - отведение пятки лыжи в сторону и закатовка её на внутреннее ребро. При повторении менять отводимую в сторону под углом лыжу.
4. Торможение упором на пологом склоне с акцентом на переносе массы тела на лыжу, идущую по направлению движения, при отведении другой (тормозящей) лыжи в сторону под углом.
5. Торможение упором на пологом склоне, немного загружая массой тела поставленную под углом тормозящую лыжу.
6. Торможение упором на пологом склоне, изменяя угол отведения тормозящей лыжи, величину её кантования и загрузки массой тела, т.е. регулируя скорость спуска.
7. Повторить упр. 6 на более крутом склоне, включая использование игр и игровых упражнений.
8. Торможение упором с последующим переносом массы тела на скользящую прямо лыжу и постановка параллельно ей тормозящей лыжи, т.е. отработка прекращения торможения.
9. Совершенствование техники торможения упором на склонах различной крутизны, использование этого способа в соревнованиях.

Торможение «плугом»

Задачи.

1. Создать представление о технике торможения плугом.
2. Обучить торможению плугом.
3. Совершенствование техники торможения плугом.

Средства:

1. Краткое объяснение специфики двигательных действий в торможении плугом.
2. Показ в сочетании с объяснением последовательности разведения в стороны, загрузки массой тела и кантования лыж.
3. Имитация на месте положения лыж в торможении плугом - разведение пяток обеих лыж в стороны, постановка их на внутренние ребра и равномерная загрузка массой тела.
4. Повторить упр. 3, выполняя пружинистые приседания и сводя колени усиливая давление на каблук ботинка.
5. Торможение плугом на пологом склоне с плавным и симметричным увеличением нажима на пяточные части лыж при их разведении в стороны.
6. Торможение плугом на пологом склоне с акцентом на равномерном распределении массы тела на обе ноги и кантовании обеих лыж на внутренние рёбра.
7. Торможение плугом на пологом склоне, контролируя выпрямление туловища и небольшое отклонение его назад при увеличении сгибания ног в коленных суставах и сближении коленей.
8. Торможение плугом на пологом склоне с изменением угла разведения лыж, регулируя таким образом величину торможения и скорость спуска.
9. Повторить упр. 8 на крутом склоне и на спуске с неровностями, в том числе с использованием игр и игровых упражнений.
10. Торможение плугом с последующим уменьшением давления на пятки лыж, их соединением с целью прекращения торможения и перехода в спуск на параллельных лыжах в основной стойке.
11. Совершенствование техники торможения плугом на склонах различной крутизны с заданным и затем произвольным регулированием величины торможения и скорости спуска.
12. Использовать торможение плугом в соревнованиях.

Торможение соскальзыванием

Задачи:

1. Создать представление о технике торможения соскальзыванием.
2. Научить данному способу торможения.
3. Совершенствование техники торможения соскальзыванием.

Средства.

1. Объяснение характерных особенностей движений при торможении боковым и косым соскальзыванием
2. Демонстрация этих разновидностей торможения соскальзыванием в сочетании с объяснением специфических двигательных действий.
3. Имитация движений ногами - выведение одной лыжи в положение упора и параллельное приставление к ней другой лыжи. При повторении положение упора принимать в разные стороны, постепенно увеличивая угол отведения лыжи.
4. На хорошо укатанном пологом склоне встать боком к склону. Удерживая палки на весу, перейти на плоско поставленные лыжи. Немного соскальзывая затем, приседая, резко поставить лыжи на верхние канты и остановиться, в повторении вставать к склону и правым, и левым боком.
5. На хорошо укатанном склоне средней крутизны после непродолжительного спуска в основной стойке (для разгона) вывести одну (нижнюю) в положение упора, перенести на неё массу тела и быстро приставить на другую (верхнюю), перейти на боковое соскальзывание, изменяя при этом степень закантовки лыж верхними кантами и регулируя таким образом скользящий эффект. При повторении чередовать выведение в положение правой и левой лыжи, использовать игры и игровые упражнения.
6. Повторить упр. 5 при спуске наискось и с переходом на косое соскальзывание.
7. Торможение соскальзыванием с постепенным переходом в спуск на параллельных лыжах в основной стойке за счёт постановки лыж на всю скользящую поверхность в сочетании с разгибанием ног, выпрямлением туловища и поворотом.
8. Совершенствование техники торможения боковым и косым соскальзыванием на склонах различной крутизны.

Торможение палками

Этот вид торможения осваивают достаточно легко и быстро, контролируют следующие двигательные действия:

- прижимая палки к снегу, обязательно держать их штырькам за туловищем;
- эффект торможения находится в прямой зависимости от величины усилия и продолжительности давления на палки;
- для прекращения торможения палками достаточно, продолжая спуск оторвать их от опоры.

Торможение падением

Торможение падением должно быть прежде всего безопасным.

При овладении преднамеренным, управляемым падением необходимо:

- перед падением присесть;
- выполнять падение назад - в сторону и набок;
- при падении возможно быстрее расположить лыжи поперек склона;
- не выпускать палки из рук, отвести их в сторону-назад и обязательно штырьками сзади туловища;
- вставать только после остановки;
- перед вставанием, лежа на боку, соединить лыжи параллельно, расположить поперек склона и подтянуть к туловищу;
- если во время падения произошло скрещивание лыж, наиболее удобно при этом лечь на спину, поднять ноги вверх и расположить параллельно лыжи, а затем перевернуться набок и встать;
- при вставании активно использовать опору на палки.

Торможение падением обучают сначала на месте, затем в облегченных условиях на пологом склоне, обращая внимание на положение туловища, рук и ног как при падении, так и при вставании.

Использование игрового метода

Решению задач укрепления здоровья, содействия правильному развитию, обучения учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитания физических, волевых и моральных качеств активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания.

С помощью игрового метода педагог может быстро создать радостную атмосферу общения, пробудить у детей желание скорее включиться в предложенную деятельность. Поэтому не случайно игровой метод признается одним из эффективных методов обучения.

Игры с преимущественным развитием координации, ловкости.

«Третий лишний». Одному из трех участников игры дается задание, наклонясь вперед, обхватить сзади туловище партнера, соединить руки в замок на его поясе и не дать возможности свободному третьему игроку коснуться своей спины. Игроки в паре маневрируют, впереди стоящий своими активными действиями - расставлением рук, перемещениями, захватами - препятствует выполнению задачи третьему игроку. Если водящий игрок достигнет поставленной цели, впереди стоящий игрок становится лишним. Побеждает в игре тот, кто за время проведения игры был меньше количество раз запятнанным.

Методические указания. Если сзади стоящий игрок во время проведения игры распускает хват, то он проигрывает схватку.

«Ручной мяч на ковре». На расстоянии 2-3 м от каждой лицевой линии за ковром кладется набивной мяч, попадание в который игровым (набивным) мячом и является целью игры, за что начисляется команде 1 очко. Участники делятся на две команды по 5-6 человек. Игра продолжается 10-12 мин. В процессе игры разрешается захватывать соперника, владеющего мячом, всеми дозволенными в борьбе захватами, блокировать свободного партнера, передавать мяч по воздуху, по ковра, из рук в руки, передвигаться с мячом в руках.

Методические указания. Не разрешается захватывать, делать подножки сопернику, не владеющему мячом, стоять к сопернику, выполняющему свободный бросок, ближе чем на 2 шага. Игрок, заступивший за пределы ковра хотя бы одной ногой, не имеет права вмешиваться в игру. Мяч, оказавшийся за пределами ковра по вине игрока одной из команд, за исключением случая попадания его в мяч-цель, считается вне игры и вводится в игру командой соперников.

Если мяч, направленный в мяч-цель, останавливается игроком, находящимся вне игры (за пределами ковра), то атакующая сторона получает право на штрафной бросок с середины ковра в мяч-цель. Этот бросок можно производить любым способом. Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия

«Удержись на ногах». Соперники стоят друг перед другом на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, руки перед грудью ладонями вперед. По сигналу оба, применяя толчки в ладони друг друга в сочетании с обманными движениями, стремятся вынудить соперника сойти с места. Продолжительность игры 1- 1,5 мин.

Варианты: 1) те же условия игры, но соперники стоят на одной ноге;

2) соперники находятся в положении приседа друг перед другом.

Методические указания. Для лучшего контроля можно на полу вокруг каждого участника белой бечевкой выложить квадрат со стороной 1 м, в котором и находятся игроки. Если один из соперников заступит за линию, он проигрывает, а победителю присуждается 1 очко.

«Коты на ограде». Два игрока стоят лицом друг к другу на рейке перевернутой гимнастической скамейки, носок сзади стоящей ноги касается пятки впереди стоящей, правая рука впереди, левая - за спиной. По сигналу каждый, нанося легкие удары своей ладонью по ладони соперника и избегая его ударов, старается вывести другого из равновесия, вынудить сойти со скамейки. Количество попыток нечетное.

Методические указания. Следить за тем, чтобы игроки во время удара не захватывали партнера за руку.

«Проворная рука». Участники занимают положение упора лежа друг перед другом на расстоянии шага. По сигналу каждый, применяя рывки за руку, старается вывести из равновесия соперника и вынудить его коснуться какой-либо частью тела пола, кроме ступней и опорных рук.

Методические указания. Обращать внимание, чтобы игроки не поднимали таз высоко от пола, не перемещались.

«Борьба на линии». Игроки, стоя на линии в 1 м друг от друга, захватив одноименную руку партнера за большой палец и используя этот захват, стремятся вынудить своего соперника сойти с линии. Продолжительность игры 1-1,5 мин.

Методические указания. В ходе поединка запрещено помогать свободной рукой.

«Кто устойчивее». Стоя друг перед другом, игроки поднимают правую ногу и каждый дает возможность сопернику обхватить ее за бедро руками. По сигналу оба, поднимая ногу соперника как можно выше, стремятся вывести партнера из равновесия. Вариант: условия игры те же, но партнеры захватывают одноименные ноги за голень.

Методические указания. Игра проводится на гимнастическом мате, в целях безопасности занимающихся, партнеры оказывают страховку, поддерживая друг друга при падениях.

«Выбивание опоры». Оба игрока занимают положение упора лежа напротив друг друга на расстоянии шага. По сигналу каждый участник старается вывести из равновесия своего партнера, лишая его опоры подсекающими движениями руки.

Методические указания. Во время игры не разрешается захватывать соперника за руку, касаться пола коленом и животом.

Игры с преимущественным развитием силовых качеств:

«Борьба за мяч». Стоя лицом друг к другу, соперники равноценным захватом обеими руками удерживают набивной мяч. По сигналу каждый пытается овладеть мячом и, сделав это, должен поднять его над головой. Количество попыток нечетное.

Варианты: 1) соперники стоят на коленях лицом друг к другу;

2) соперники, сидя спиной друг к другу, равноценным захватом удерживают мяч над головой. Методические указания. Победа присуждается тогда, когда мяч поднят над головой.

«Сильная хватка». Игроки примерно одного роста, стоя спиной друг к другу и взявшись равноценным захватом за толстую палку руками, поднимают ее вверх. По сигналу оба, используя этот захват, стремятся наклониться вперед и оторвать соперника от пола.

Методические указания. Палка располагается вверх так, чтобы оба участника были в равных условиях. Проигрывает тот, кто окажется оторванным от пола либо отпустит палку.

«Перетягивание, сидя на полу». Игроки садятся на пол лицом друг к другу так, чтобы ступни разведенных в стороны ног одного упирались в ступни другого, разноименные руки соединены в замок. По сигналу каждый игрок тянет на себя руки, стремясь таким способом приподнять соперника над полом и продержат в таком положении 5 сек. Количество попыток нечетное.

Методические указания. Следить за тем, чтобы игроки не сгибали ноги в коленях. Если игрок умышленно распускает захват, ему засчитывается поражение.

Игры с преимущественным развитием выносливости:

«Пленники». Обе команды выстраиваются в шеренгу за линией на противоположных сторонах спортивного зала. Игроки одной команды по сигналу учителя должны перетянуть игроков другой команды на свою половину зала. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, затратившая меньше времени на решение поставленной задачи.

Методические указания. Игрок, которого вытянули из своей зоны, может садиться на скамейку или помогать своей команде, но уже не пересекая центральную линию и не заступая на свою половину площадки. За нарушение правил добавляется штрафное время 15-20 сек.

Наряду с обучением, игра несет большой воспитательный потенциал. Таким образом, подвижные игры - неотъемлемая часть системы подготовки юных спортсменов. Использование их в учебно-тренировочном процессе позволяет сделать занятия эмоционально насыщенными, привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а это в свою очередь путь к формированию здорового образа жизни.

10. Основная и дополнительная литература

1. Беляева, Н.А. Комплексы упражнений для тренировки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде: учебно-методическое пособие / Н.А. Беляева; ГУУ, ИУТВИТиМБ, Кафедра ФКиС. - М.: ГУУ, 2012. - 50 с.
2. Беляева, Н.А. Повышение уровня физической и функциональной подготовленности лыжников-гонщиков (п. Малаховка) / Н.А. Беляева, Е.С. Курочкина; XXVII Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» (Материалы конференции) / Министерство образования Московской области ГОУ ВПО «Московский государственный областной социально-гуманитарный институт» [и др.] - Коломна: МГОСГИ, 2017. - 703 с.
3. Беляева, Н.А. Использование нетрадиционных упражнений для развития скоростно-силовой выносливости юных лыжников-гонщиков / Н.А. Беляева, Е.В. Чубанов; Материалы XXXVII-XXXVIII науч.-метод. конф. проф.-препод. и науч. составов, аспирантов и прикрепл. лиц (соискателей) ФГБОУ ВО МГАФК 2016-2017 г. Выпуск IXV-XV, Малаховка, 2017
4. Беляева, Н.А. Лыжероллеры, как специальное средство технической и физической подготовки юных лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие / Н.А. Беляева, Е.В. Чубанов, Е.М. Скрябина; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 2019. - 85 с.: ил., табл.
5. Верхошанский, Ю. В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / Ю. В. Верхошанский. - М.: Советский спорт, 2014. - 80 с.
6. Плохой, В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков: научно-методическое пособие / В. Н. Плохой. - М.: Спорт, 2016. - 184 с.
7. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / сост. Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. - М.: Спорт, 2016. - 216 с.

Список рекомендуемой литературы для детей и родителей:

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001.
2. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2000.
3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006.
5. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002
6. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 2004.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
4. www.offsport.ru > ski > [sovety-roditeliam](http://www.offsport.ru/ski/sovety-roditeliam/)
5. msk.mr7.ru > [vstavaj-na-lyzhi-cto-vazhno-znat-roditelyam-otdayushhim-..](http://msk.mr7.ru/vstavaj-na-lyzhi-cto-vazhno-znat-roditelyam-otdayushhim-..)